

PRÉVENTION DE LA MALADIE THROMBOEMBOLIQUE VEINEUSE

Ce fascicule a été créé pour vous sensibiliser et vous permettre de comprendre l'importance des mesures préventives mises en place au cours de votre hospitalisation afin d'éviter l'apparition d'une thrombose veineuse et/ou d'une embolie pulmonaire.

Ces complications peuvent survenir à la suite d'une intervention chirurgicale et/ou d'une immobilisation prolongée de plus de 48 heures et/ou d'un traumatisme.

Le risque sera évalué par votre médecin en fonction de vos antécédents, de l'intervention prévue ou des traitements prescrits. Selon cette évaluation, les mesures préventives présentées ici vous seront peut-être proposées.

QU'EST-CE QU'UNE THROMBOSE VEINEUSE ?

Une thrombose veineuse est une veine bouchée par un caillot de sang. Elle peut se situer au niveau des jambes ou ailleurs dans le corps.

Malheureusement si ce caillot se détache, il part dans la circulation, bouche une artère au niveau des poumons et provoque une embolie pulmonaire.

Le fonctionnement des poumons est alors altéré ce qui peut être mortel dans certains cas.

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE THROMBOSE VEINEUSE ET EMBOLIE PULMONAIRE ?

En cas de thrombose veineuse, la circulation sanguine est endommagée et cela peut provoquer les symptômes suivants :

- Un gonflement unilatéral de la jambe.
- La jambe touchée est rouge et chaude.
- Une douleur au niveau du mollet, à l'intérieur de la cuisse ou dans l'aîne.
- La douleur est augmentée à la marche.

Vous devez également être attentif aux symptômes qui peuvent être révélateurs d'une embolie pulmonaire tels que :

- Un essoufflement inhabituel.
- Cracher du sang.
- Une douleur thoracique augmentée à l'inspiration
- Une toux inexplicée.
- Des palpitations.
- Faire un malaise.

Si vous constatez un ou plusieurs symptômes vous devez contacter immédiatement le médecin ou une infirmière. Si vous êtes à domicile, contactez votre médecin ou rendez-vous aux urgences les plus proches afin d'effectuer des examens complémentaires si besoin.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE DE LA MALADIE THROMBOEMBOLIQUE VEINEUSE ?

Les facteurs de risques principaux qui favorisent l'apparition d'une thrombose veineuse sont :

- Une immobilisation prolongée qui entraîne la perturbation du flux sanguin, une stase veineuse ou une altération de la paroi des vaisseaux
- Un membre plâtré
- Une intervention chirurgicale
- Un voyage de plus de 6 heures

Certaines personnes sont exposées à ces risques de manière plus importante : ce sont les personnes âgées, obèses, les personnes ayant des antécédents de thrombose veineuse et/ou d'embolie pulmonaire ou encore les personnes qui présentent une pathologie cancéreuse en traitement.

Les troubles héréditaires de la coagulation entraînent un risque plus élevé de développer une thrombose veineuse et/ou une embolie pulmonaire après une chirurgie et/ou un traumatisme et/ou une maladie.

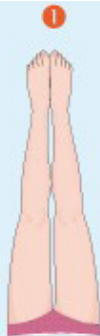
QUELS SONT LES MOYENS DE PRÉVENTION POUR ÉVITER UNE MALADIE THROMBOEMBOLIQUE VEINEUSE ?

1) La mobilisation précoce :

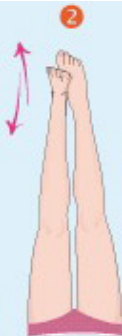
L'alitement est la cause principale d'apparition de maladie thromboembolique. Sauf contre-indication médicale, il est donc important d'être mobilisé le plus vite possible et de favoriser la marche et/ou les exercices de kinésithérapie.

Après une intervention chirurgicale, vous serez installé au fauteuil dès le lendemain de l'intervention en accord avec votre chirurgien, accompagné ou non d'un membre de l'équipe soignante ou paramédicale.

Si vous ne pouvez pas vous lever, certains mouvements qui contribuent à réduire le risque de maladie thromboembolique veineuse peuvent s'effectuer au lit.



1
Position de vidange des veines : allongé sur le dos, mettez vos jambes à la verticale, pieds en l'air.



2
En allant des orteils jusqu'au talon, un pied masse l'autre pied pendant 3 mn. Faire de même en changeant de pied.



3
En allant, de la cheville jusqu'au genou, le pied masse la jambe pendant 3 mn. Faire de même en changeant de pied.



4
Les mains massent les cuisses de haut en bas.



5
Effectuer 5 à 6 flexions des pieds pour terminer l'automassage.



2) Les bas de contention de type court :

Les bas de contention ont pour action de favoriser le retour veineux, c'est-à-dire d'éviter la stagnation du sang dans les veines et la formation de caillot en exerçant une pression au niveau de la jambe.

Ceux-ci sont utilisés dès la veille de l'intervention chirurgicale ou dès une immobilisation de plusieurs jours.



N'hésitez pas à demander l'aide d'un soignant pour les enfiler.

3) La compression pneumatique intermittente

Ce type de prévention est recommandé en cas de chirurgie bariatrique en complément d'un traitement médicamenteux.



C'est une manchette de pression qui se gonfle et se dégonfle alternativement pour favoriser le retour du sang vers le cœur. Cela imite ce qu'il se passe lorsque vous marchez.

4) Le traitement médicamenteux :

Il est possible que votre médecin vous prescrive un traitement anticoagulant soit par injection soit par comprimés.

Votre médecin, les infirmières du service ou l'infirmière référente en coagulation vous donneront les conseils à suivre en fonction du type de traitement qui vous a été prescrit.

La durée de votre traitement dépendra du type de votre intervention chirurgicale et/ou de votre pathologie et/ou de vos antécédents.

Lorsque vous prenez un traitement anticoagulant, le principal effet secondaire est le saignement. Si vous remarquez un saignement inhabituel qui ne s'arrête pas contactez votre médecin.

Pour toutes questions sur les risques de thrombose veineuse et/ou embolie pulmonaire, la prévention de la maladie thromboembolique veineuse ou votre traitement, parlez-en à votre médecin, à une infirmière ou contactez l'infirmière référente en coagulation (071 10 47 54).