

Les escarres n'auront plus aucun secret pour vous !

Service de Soins des plaies

Livret à destination des patients alités.



Ce livret a été conçu afin de vous aider à éviter la survenue d'une escarre.

Si vous souffrez déjà d'une escarre, suivez les conseils de ce livret : ils favoriseront la guérison.

L'ensemble des équipes soignantes ainsi que le service de Soins des plaies se tiennent à votre disposition pour toute question.

Sommaire

- Tout savoir sur les escarres
- Prévention
- Les escarres en hospitalisation

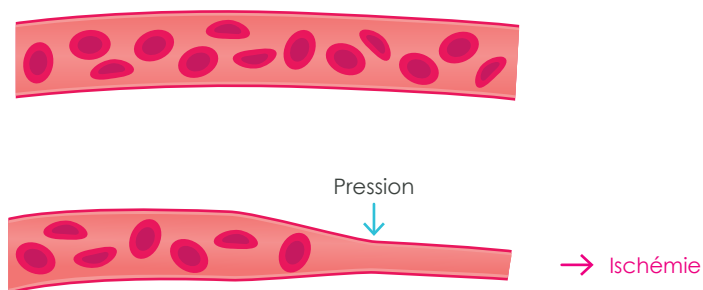
Tout savoir sur les escarres

Une escarre, c'est quoi ?

Une escarre est une lésion cutanée d'origine ischémique (= manque d'oxygène), provoquée par une compression prolongée des tissus mous entre un plan dur et les saillies osseuses.

En d'autres mots, une escarre apparaît quand une personne reste trop longtemps dans la même position. Ce qui entraîne une souffrance de la peau et des tissus sous-cutanés.

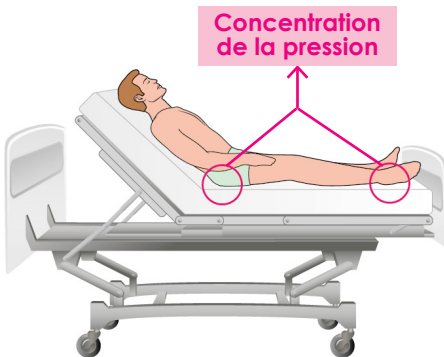
Les escarres sont parfois aussi appelées « ulcères de pression » ou « décubitus ».



Pourquoi une escarre apparaît-elle ?

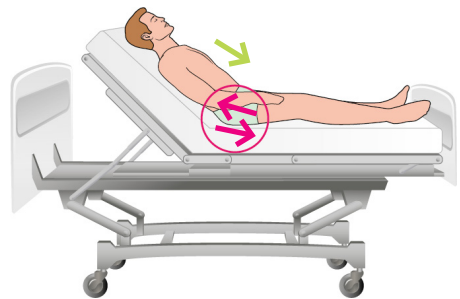
À cause d'une pression

Lors de la pression, les tissus sont moins bien vascularisés et peuvent provoquer une ischémie (un manque d'oxygène).

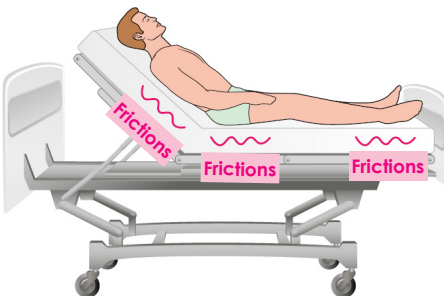


À cause d'un cisaillement

Un cisaillement peut provoquer une escarre. En effet, le réseau capillaire suit le corps humain. Une action mécanique allant dans le sens inverse peut léser les vaisseaux.



À cause de frictions



Quels facteurs accentuent le risque d'escarres ?

- Une maladie, un âge avancé
- L'immobilité au lit et/ou au fauteuil
- Un mauvais équilibre alimentaire
- Une incontinence urinaire et/ou fécale
- Certains traitements médicamenteux (cortisone, etc)
- Une mauvaise hydratation
- Une diminution de la mobilité
- Des troubles de la sensibilité

IMPORTANT

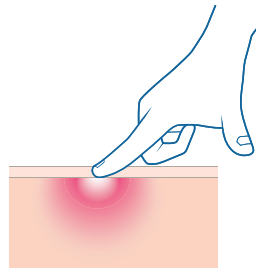
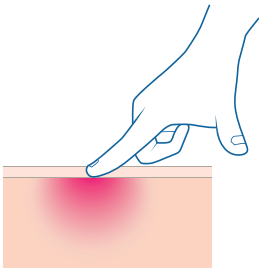
Il faut savoir qu'une escarre peut apparaître très vite. Tout le monde est concerné : les nouveaux-nés, les personnes âgées, les sportifs, etc.

Quand parle-t-on d'escarre ?

Une escarre commence par une rougeur ne disparaissant pas lorsqu'on appuie sur la peau.

Ci-dessous, un test que l'on peut réaliser afin d'identifier une escarre.

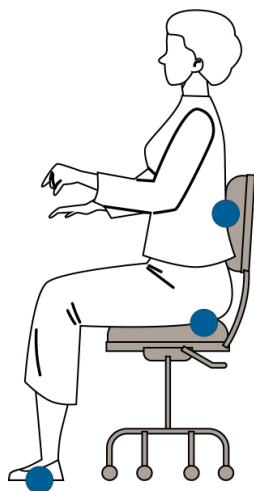
Il faut savoir qu'une « ampoule » par exemple est déjà une escarre de stade 2 sur 4.



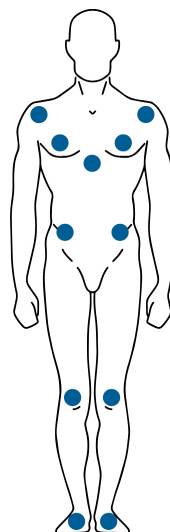
**Quand la peau reste rouge,
il s'agit d'une escarre.**

Où se forment les escarres ?

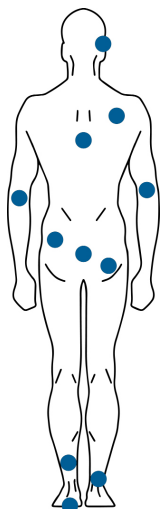
En position assise



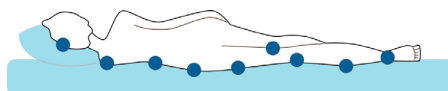
En position ventrale



En position dorsale



En position latérale



Prévention

Comment prévenir les escarres ?

- > Favorisez une alimentation riche en protéines (viande, oeufs, lait, etc). Elles stimulent la cicatrisation.
- > Hydratez-vous en suffisance (1,5 litre d'eau par jour), ou selon les directives médicales.
- > Changez de position toutes les 4 heures.
- > Maintenez votre peau au sec. Évitez la macération en faisant des changes réguliers. Évitez les crèmes trop grasses pour les endroits à risque pour les apparitions d'escarres.
- > Mettez les zones à risque en décharge à l'aide d'un matelas à air, de coussins, etc.
- > Si vous avez la moindre douleur, pensez à changer de position. Si vous avez une plaie, continuez à changer de position.

Quelques positions idéales

- Mettez un coussin entre vos jambes.
- Positionnez vos talons dans le vide.
- Changez de position régulièrement.

Erreurs à éviter

- > Application d'alcool ou d'eau de Cologne qui assèchent la peau.
- > Application d'une source chaude (sèche-cheveux, couverture chauffante, bouillotte, etc) car la chaleur provoque la dilation des vaisseaux et peut induire l'apparition d'un oedème.
- > Application d'une source froide ou de glace car le froid provoque une vasoconstriction et donc une diminution de l'oxygénation des tissus. Si une source froide est utilisée, il faut la laisser uniquement 20 minutes en place et changer d'emplacement.
- > Mettre de l'Eosine sur les plaies car elle marque la coloration de la peau.
- > Utilisation d'une peau de mouton.
- > Utilisation d'une bouée.



Les escarres en hospitalisation

- > Lorsque vous êtes hospitalisé, votre état général et votre mobilité ne sont pas optimaux. Tous les éléments sont rassemblés pour développer une escarre.
- > Si vous avez des douleurs aux talons et au siège, vous pouvez demander à l'équipe soignante de vous aider à changer de position. Vous pouvez également demander un coussin ou un matelas spécifique.
- > Lors d'une opération, vous pouvez avoir un drain, une sonde vésicale, des lunettes à oxygène, etc. Tout ce matériel risque de provoquer une escarre.
- > Parfois, l'apparition de douleurs ne donne pas envie de bouger et rester immobile semble être la meilleure solution. Mais cela n'est pas le cas pour les escarres.
- > N'hésitez pas à parler de vos douleurs à l'équipe soignante. Elle vous aidera à trouver des solutions afin de mieux gérer la douleur.





**Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse**

www.chrsm.be

CHRSM - site Sambre

Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
Tél.: +32 (0)71 26 52 11

www.chrsvs.be

CHRSM - site Meuse

Avenue Albert 1^{er}, 185
5000 Namur
Tél.: +32 (0)81 72 61 11

www.chrn.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: avril 2024
Brochure à destination des patients
du Centre Hospitalier Régional Sambre
et Meuse

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Stéphane Rillaerts
Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse

Service de Soins des plaies

Consultations

Secrétariat:

081 72 69 11

Localisation:

Suivre la route 21