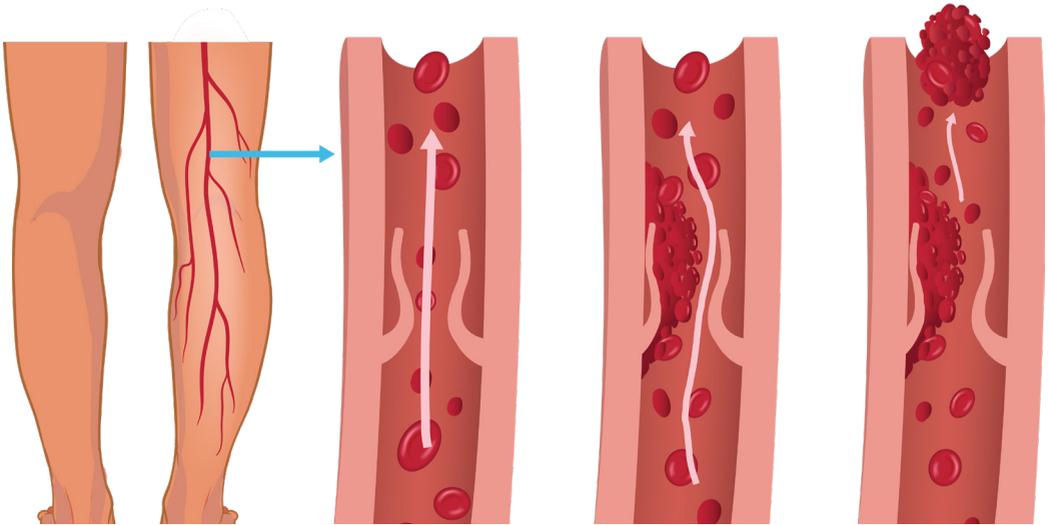


Prévenir la maladie thrombo-embolique veineuse

Service de Chirurgie vasculaire

Livret de prévention afin d'éviter la survenue d'une thrombose veineuse profonde au cours de votre hospitalisation.



Une brochure pour vous, votre partenaire et vos proches.

Cette brochure est à votre disposition afin de vous expliquer l'importance des mesures préventives afin d'éviter la survenue d'une thrombose veineuse profonde au cours de votre hospitalisation.

Nous espérons que cette brochure répondra à vos interrogations. Si vous avez d'autres questions, notre équipe se fera un plaisir d'y répondre.

Restant à votre disposition, toute l'équipe vous souhaite un agréable séjour dans le Service de Chirurgie vasculaire.

Sommaire

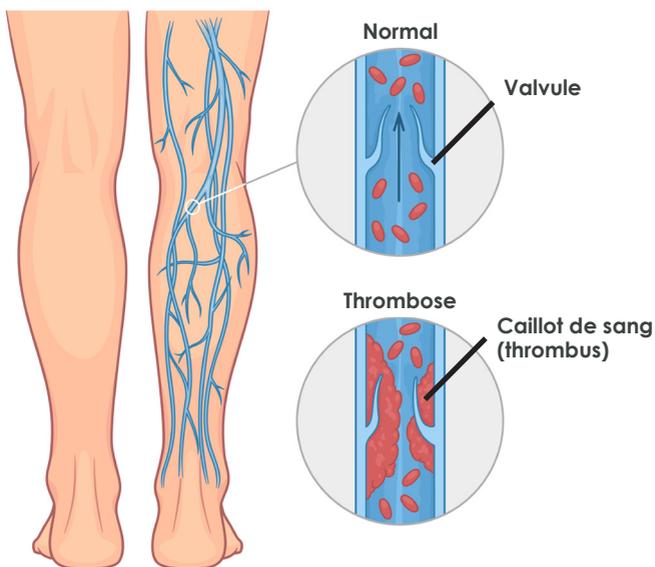
- La thrombose veineuse profonde
- Les facteurs de risque
- Les symptômes
- Les moyens de prévention

Qu'est-ce qu'une thrombose veineuse ?

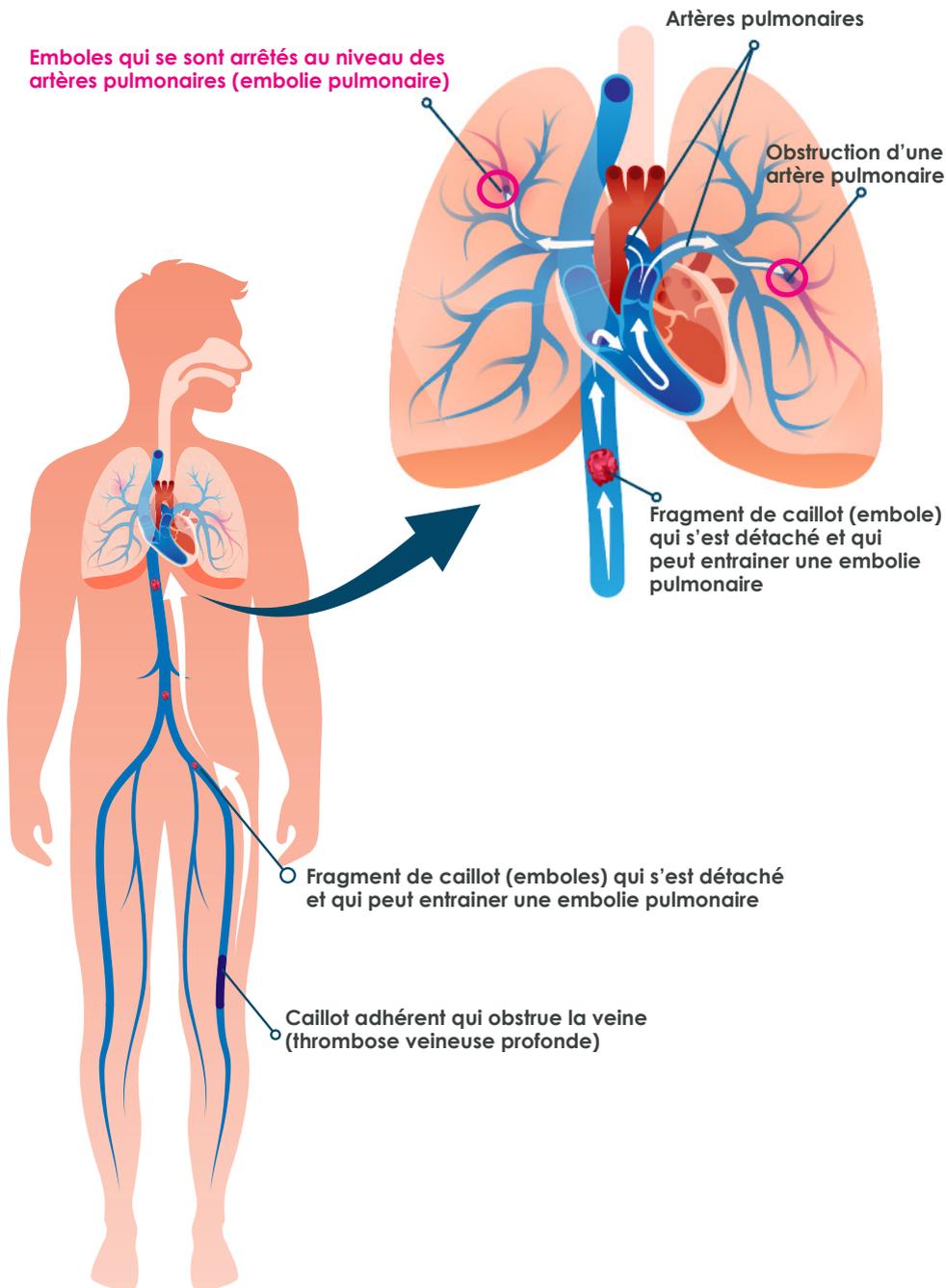
Une thrombose correspond à la formation d'un caillot de sang (thrombus) dans une veine ou une artère. Lorsqu'un thrombus se forme dans une veine, on parle de thrombose veineuse.

Une thrombose veineuse est causée par une lésion (blessure) de la paroi d'une veine avec la formation d'un caillot du sang. Ce caillot est généralement la conséquence d'un flux sanguin perturbé.

Des thromboses veineuses se produisent souvent dans les veines des jambes et du bassin.



Le principal risque est que ce caillot se fragmente et se déplace vers le coeur ou le poumon entraînant une embolie pulmonaire. Celle-ci peut être de petite taille ou être massive et entraîner le décès brutal du patient.



Les facteurs de risque principaux

- > Âge avancé (>65 ans);
- > Chirurgie récente;
- > Traumatisme;
- > Antécédent de thrombose veineuse profonde ou d'embolie pulmonaire;
- > Immobilisation ou alitement de toute origine;
- > Obésité;
- > Contraception orale ou hormonothérapie;
- > Grossesse/post partum;
- > Tabac;
- > Néoplasie (cancer) et son traitement;
- > Troubles de la coagulation;
- > Insuffisance cardiaque;
- > Infection aiguë.

Les symptômes

Signes de la thrombose veineuse profonde :

- > Une douleur inhabituelle au membre augmentée à la mobilisation;
- > Un gonflement du membre.

Signes de l'embolie pulmonaire :

- > Un essoufflement inhabituel;
- > Une douleur dans la poitrine augmentée à l'inspiration;
- > Des crachats de sang;
- > Une toux inhabituelle.

→ **Avertissez le médecin si un de ces symptômes apparaît !**

Les moyens de prévention

La prévention mécanique

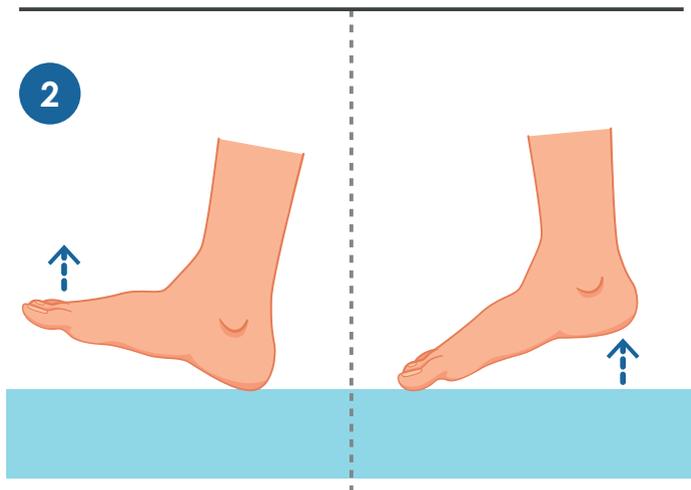
- > Surélever les membres inférieurs;
- > Mobilisation active ou passive (kinésithérapie) y compris au lit.

Voici quelques exercices de base pour activer la pompe musculaire:

1



2



1. Fléchir et étirer les orteils: en position allongée sur le dos, étirer et fléchir alternativement la pointe des pieds, orientée vers le haut. Répéter l'exercice 15 fois, plusieurs fois par jour.

2. En position assise sur une chaise, placer les pieds au sol. Soulever ensuite la pointe des pieds en appuyant fermement les talons au sol. Ensuite, dérouler le pied au sol jusqu'à la pointe et soulever le talon. Répéter cet exercice également 15 fois, plusieurs fois par jour.

- > Lever précoce au plus tôt après intervention mais dans les conditions encadrées par le personnel soignant;
- > Les bas de compression;

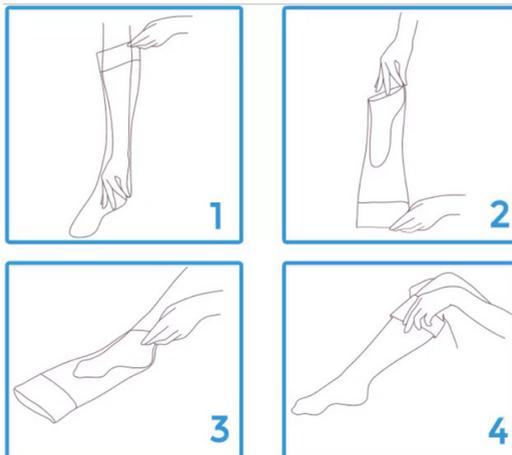
Le port de bas de compression élastique a pour objectif de réduire la stagnation veineuse. Ils doivent être adaptés à votre morphologie, c'est pourquoi il existe différentes tailles. La prise de mesure sera effectuée dans l'unité d'hospitalisation. **Les bas de compression doivent être portés jour et nuit.**

Comment placer les bas de compression ?

1. Glissez votre main dans le bas jusqu'à venir saisir le talon avec votre pouce et votre index (sans port de bijoux);
2. Retournez le bas jusqu'à hauteur du talon pour pouvoir enfiler la pointe de votre pied;
3. Assurez-vous que la pointe du pied et le talon sont bien en place;
4. Saisissez le bas avec les deux mains, puis déroulez-le progressivement le long de votre jambe sans tirer sur la bande.

Enfin, positionnez la bande et masser le produit pour bien répartir la compression et tirez sur la pointe du pied pour libérer les orteils.

Si vous rencontrez des difficultés pour les enfiler, vous pouvez vous faire aider par le personnel soignant.



Source : <https://www.mes-jambes.com/blog/enfiler-bas-contention>

> Les bottes de compression intermittentes;

Elles ont pour objectif d'activer et de rehausser la vitesse de la circulation sanguine. Elles imitent le phénomène de compression naturelle des muscles des membres inférieurs qui se produit lors de la marche. Elles seraient également capables d'activer la fibrinolyse (dissolution du caillot).

Ces bottes sont placées au bloc opératoire pour les chirurgies abdominales ou chirurgies gynécologiques et pelviennes oncologiques ou si vous présentez des troubles de la coagulation.

La prévention pharmacologique

Un traitement médicamenteux anticoagulant par injection et/ou par voie orale peut être prescrit par le médecin. **Ce traitement a pour objectif d'éviter l'extension du caillot, de réduire le risque d'embolie pulmonaire, les symptômes et la récurrence de la thrombose veineuse profonde.**

La durée du traitement peut varier suivant la localisation de la thrombose et les facteurs de risque associés. Ce traitement pourra donc être poursuivi après votre sortie de l'hôpital et peut être réalisé par un(e) infirmier(ère) à domicile mais il est aussi possible de vous administrer l'injection vous-même.

Ce traitement médicamenteux peut présenter des effets secondaires principalement un saignement anormal ou important.

Avertissez votre médecin si vous présentez l'un de ces symptômes suite à votre traitement médicamenteux :

- > Des saignements très abondants ou durant plus de 15 minutes au niveau du nez, des gencives lors du brossage des dents ou d'une coupure;
- > Des hématomes (« bleus ») fréquents;
- > Des vomissements, urines ou selles contenant du sang ou de couleur noire;
- > Des petites taches rouges sur la peau;
- > Un œil rouge;
- > Une fatigue inhabituelle, de l'essoufflement, une pâleur, un mal de tête persistant ou un malaise inexplicé.

Cette liste n'est pas exhaustive. Pour une information plus complète sur les effets indésirables du médicament prescrit, veuillez vous référer à la notice qui se trouve dans la boîte de votre médicament.



Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse

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

sambre.chrsm.be

CHRSM - site Meuse

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

meuse.chrsm.be



Mise à jour: août 2024
Brochure à destination des patients
du CHRSM - site Sambre

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Stéphane Rillaerts
CHRSM - site Sambre
Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville

Consultations de Chirurgie vasculaire

Site Sambre (Auvélais)

Secrétariat :

071 26 54 37 / 54 39

Localisation:

Rez-de-chaussée

Site Meuse (Namur)

Secrétariat :

081 72 69 92

Localisation:

Route 48