

CIUSSS de l'Estrie – CHUS

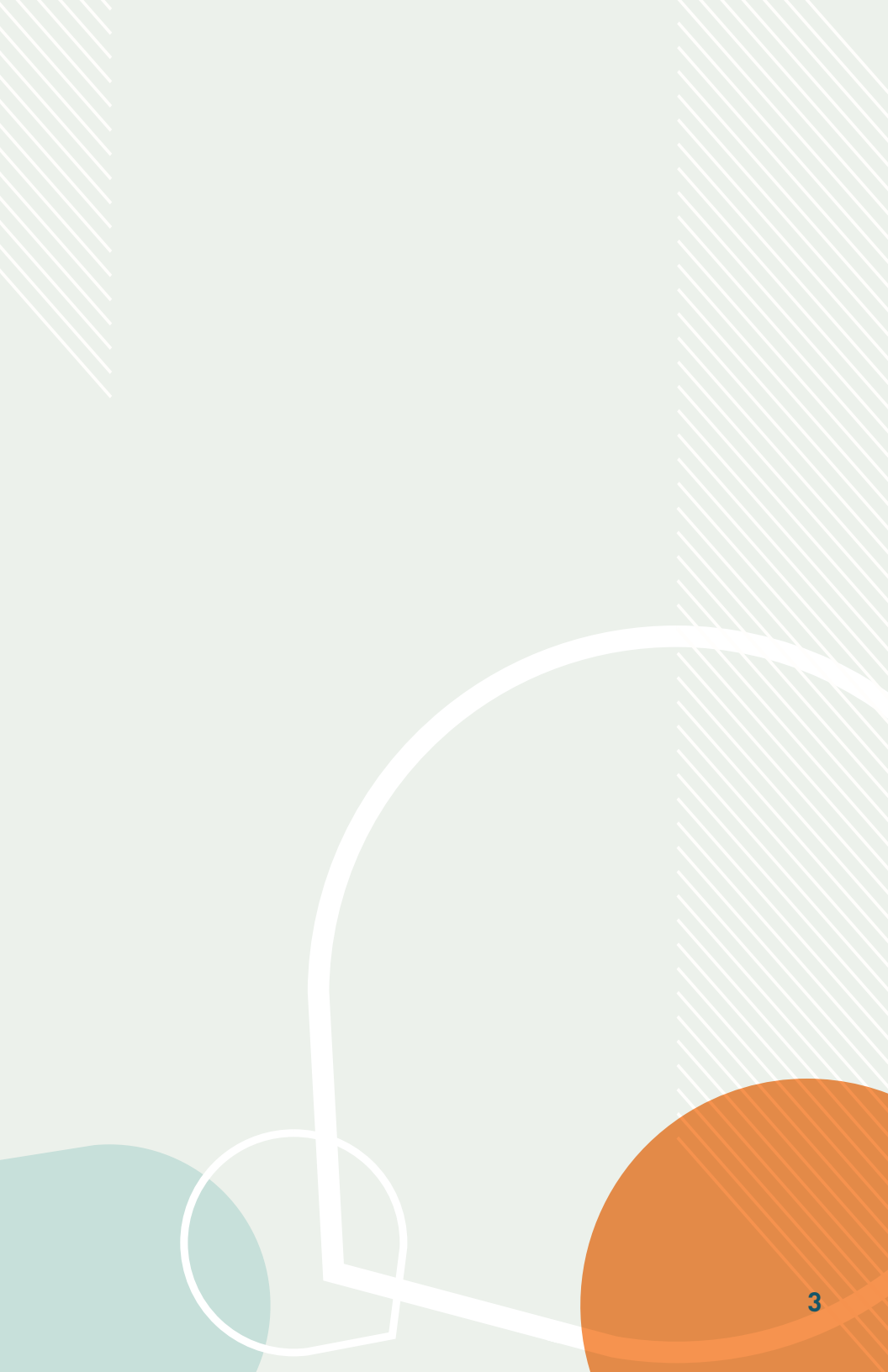
L'ULCÈRE VEINEUX

Comment en prendre soin
et éviter une récurrence?



TABLE DES MATIÈRES

• Introduction	4
• Qu'est-ce qu'un ulcère veineux et quelle est sa cause?	5
• Comment soigner l'ulcère veineux?	6
• Quel est le rôle de l'infirmière dans le soin de votre ulcère?	8
• Quel est votre rôle dans la guérison de votre ulcère?	9
• Que devez-vous faire une fois l'ulcère guéri?	10
• Questions et réponses	12
• À ne pas oublier	14
• Références	15



INTRODUCTION

Votre médecin vous a dit que votre ulcère à la jambe est un ulcère veineux. Cet ulcère a besoin de traitements et de soins particuliers pour guérir.

Le contenu de cette brochure a pour but de vous aider à mieux comprendre ce qu'est un ulcère veineux, comment l'aider à guérir et quoi faire pour éviter qu'il réapparaisse.

Bonne lecture.

L'équipe de soins

QU'EST-CE QU'UN ULCÈRE VEINEUX ET QUELLE EST SA CAUSE?

L'ulcère veineux apparaît sur le bas de la jambe des personnes souffrant d'une mauvaise circulation veineuse.



Les veines perdent de leur élasticité et les valvules deviennent malades. Le sang, alors soumis à la pesanteur, s'accumule dans le bas de la jambe. Les ulcères se développent autant chez les hommes que chez les femmes, à la suite d'une blessure, de varices, d'un caillot sanguin, de grossesses répétées, etc.

Ces ulcères sont souvent longs à guérir. Ils peuvent causer de la **douleur**, de l'**anxiété**, des **frustrations**, des **limites dans les activités reliées au travail et aux loisirs**, et de la **difficulté à marcher**.

LES SIGNES ET SYMPTÔMES DE MALADIE VEINEUSE AUX JAMBES SONT :

- présence de varices;
- gonflement et enflure de la jambe (oedeme);
- sensation de lourdeur et douleur (surtout en fin de journée);
- brunissement ou rougissement de la peau;
- rougeur ou peau sèche et croûtée, et sensation de démangeaison;
- apparition d'un ulcère avec un écoulement, situé entre la cheville et le genou.

COMMENT SOIGNER L'ULCÈRE VEINEUX?

L'ulcère veineux se traite :

- par l'application d'un pansement sur la plaie (ne pas laisser à l'air);
- **par l'application d'un bandage de compression ou de bas compressifs (faire une pression sur la jambe pour diminuer l'enflure);**
- en plaçant ses jambes plus haut que le cœur de 1 à 2 heures par jour et la nuit;
- par le contrôle de son poids;
- en cessant de fumer;
- en faisant de l'exercice physique et en évitant de croiser ses jambes;
- par un suivi infirmier et médical régulier.

Le bandage de compression :

Le bandage de compression aide vos muscles à comprimer le sang et à le rediriger vers le cœur afin de diminuer l'enflure dans votre jambe.

Le bandage et le pansement sont changés à une fréquence décidée par votre médecin et votre infirmière.

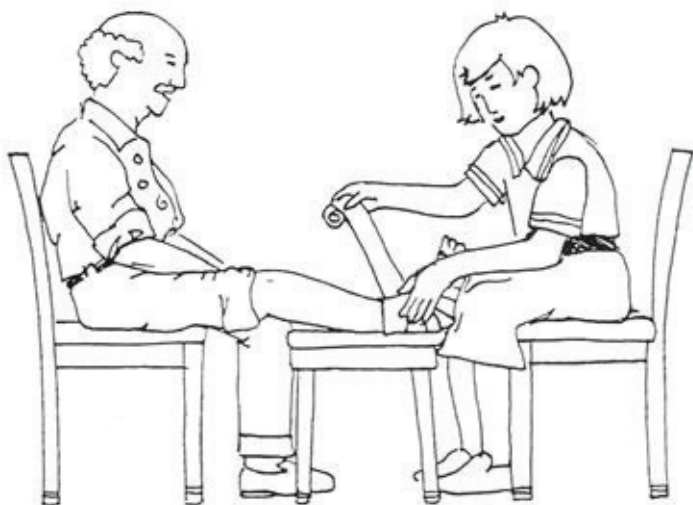
C'est ce bandage qui soutiendra vos veines malades et qui stimulera la circulation afin de favoriser la guérison de votre ulcère. **Sans cette compression, il ne sera pas possible de guérir cet ulcère.**

Il doit demeurer en place 24 h/24.

QUEL EST LE RÔLE DE L'INFIRMIÈRE DANS LE SOIN DE VOTRE ULCÈRE?

En plus de refaire votre pansement et d'installer le bandage de compression, votre infirmière :

- effectue les soins sécuritaires et le suivi de votre ulcère;
- enseigne certaines mesures pour aider à la guérison;
- contacte votre médecin au besoin.

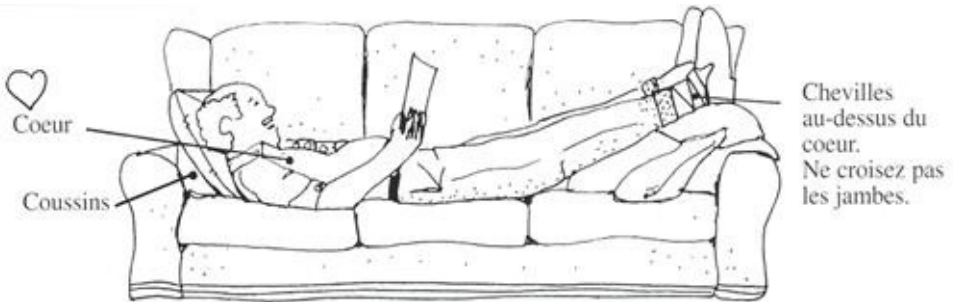
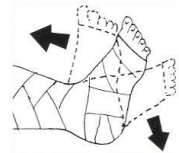


Source : Smith & Nephew dans Morison et Moffatt, 1994



QUEL EST VOTRE RÔLE DANS LA GUÉRISON DE CET ULCÈRE?

- **Marchez au moins 30 minutes par jour.** Éviter de rester debout ou assis trop longtemps.
- **Choisissez des chaussures à talons plats** afin d'activer les muscles du mollet (aide le sang à circuler dans les veines).
- En position assise, **bougez vos chevilles** à toutes les fois que vous en avez l'occasion afin d'activer la circulation de votre sang.
- **Lors de vos périodes de repos** : surélevez vos pieds de façon à ce qu'ils soient plus hauts que votre cœur, cela aide le sang à retourner vers ce dernier et accélère la guérison de votre ulcère.



Source : Smith & Nephew dans Morison et Moffatt, 1994

- **Alternez les périodes de repos et d'exercices.** Souvenez-vous que l'ulcère veineux est long à guérir et que seule **votre collaboration** aux soins en viendra à bout.
- **Cessez de fumer!**
- **Mangez sainement**, car un surplus de poids augmente la pression sur les veines malades.



QUE DEVEZ-VOUS FAIRE UNE FOIS L'ULCÈRE GUÉRI?

Ne cessez pas vos bonnes habitudes (exercices, repos)!

- Ne laissez pas vos jambes enfler de nouveau.
- Remplacez vos bandages par les bas compressifs prescrits par votre médecin.
- Le matin, mettez vos bas avant de descendre du lit et retirez-les au coucher.
- Après le bain ou la douche, surélevez vos jambes 20 minutes avant de remettre vos bas.
- Appliquer une crème hydratante sur vos jambes à tous les jours.

CONSEILS POUR PORTER VOS BAS COMPRESSIFS (ÉLASTIQUES)

Les bas compressifs préviennent l'enflure de vos jambes. Ils doivent être portés à tous les jours. Vous devez bien sûr les retirer au coucher. Ils sont disponibles dans les magasins spécialisés dans la vente de matériel médical.

- Les bas doivent être remplacés à tous les 3 à 6 mois.
- Gardez à votre portée la date d'achat et le nombre de mm Hg (niveau de pression de vos bas).



Évitez de vous blesser. Une blessure pourrait provoquer un nouvel ulcère.

- Si vous constatez de la rougeur, de la chaleur, de la douleur, consultez votre infirmière ou votre médecin le plus tôt possible.
- En tout temps, ne tentez pas de vous donner des soins vous-même!
- Vous devez porter un bas compressif à vie, et ce, même l'été.

-
- Lavez-les chaque jour avec un savon doux, rincez abondamment et essorez-les dans une serviette. Certaines marques permettent le nettoyage dans la machine à laver avec un sac filet.
 - Ne jamais les tordre. Faites-les sécher à plat loin d'une source de chaleur.
 - Évitez d'utiliser des assouplisseurs ou des produits contenant du javellisant lors du lavage, car ils endommagent les fils élastiques.



- Détectez s'il y a présence d'accrocs : il ne faut pas réparer un bas brisé ou le couper pour le réajuster, car il risque de perdre son efficacité.

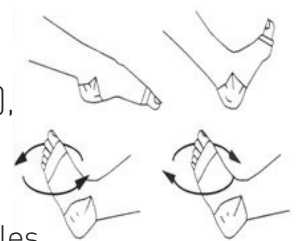
Il existe des enfile-bas (support métallique, mini bas de toile et gants) afin de vous aider à mettre vos bas compressifs. Ils sont disponibles chez les détaillants de bas compressifs.

QUESTIONS ET RÉPONSES

Dois-je retirer mon bas ou mon bandage si je ressens une douleur?

Non, car cette douleur est probablement causée par une période d'inactivité de vos jambes et de l'enflure. Tentez plutôt de faire les exercices suivants :

- Pointez le pied (comme une ballerine), puis ramenez-le vers le haut (vers le cœur), répétez cet exercice 10 fois.
- Faites une lente rotation des chevilles en décrivant un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, puis l'inverse. Répétez 10 fois.
- Reproduisez les lettres de l'alphabet avec votre pied pointé.
- Si vous êtes debout, transférez votre poids d'un pied à l'autre ou mettez-vous sur la pointe des pieds, puis reposez vos talons par terre.



Source : Smith & Nephew dans Morison et Moffatt, 1994

Un calmant (analgésique) peut parfois être nécessaire lorsque vous commencez une compression (bandage, bas) afin qu'il soit plus facile de suivre le traitement.

**(Attention : la douleur peut être reliée à une infection).
Retirez alors vos bas et consultez un médecin.**

Discutez-en avec votre médecin.

Au repos, il est important de **surélever vos jambes** afin qu'elles soient plus hautes que votre cœur.

Surélevez vos jambes avec un oreiller.

Ne jamais croiser les jambes.

Quand dois-je enlever mon bandage de compression (ou mes bas compressifs) et aviser mon infirmière ou mon médecin?

- Forte douleur, rougeur ou chaleur nouvellement apparue au niveau de la jambe.
- Sensation de grattage au niveau de la peau.
- Orteils bleutés ou blancs.

Dois-je payer mes bandages de compression ou mes bas compressifs?

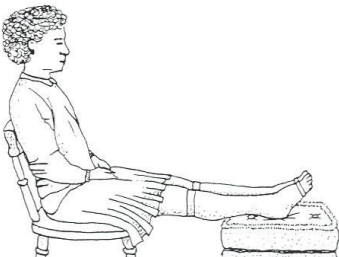
À moins d'être bénéficiaire d'une assurance privée, vous devez payer les coûts associés à l'achat de vos bas et bandages.

En présence d'un ulcère, puis-je prendre un bain ou une douche?

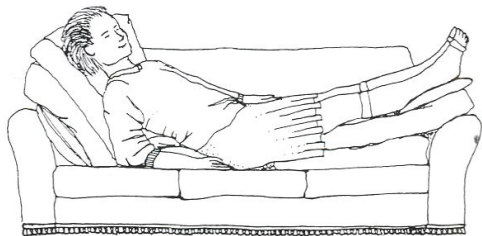
Une douche peut être permise selon les recommandations de votre médecin ou de l'infirmière seulement.

Évitez les bains.

Mauvaise façon



Bonne façon



À NE PAS OUBLIER

Saine alimentation : Ayez une alimentation équilibrée et saine, et conservez un poids santé. Une prise de poids trop importante augmentera la pression et l'enflure de vos jambes.

Tabagisme : Diminuez votre consommation ou, mieux encore, arrêtez de fumer, car le tabac nuit à la circulation du sang et à la guérison.

Chaussures : Portez des chaussures confortables, pas trop serrées et à talons plats.

Surveillez votre peau quotidiennement : Votre peau doit être bien hydratée et non sèche.

« Un ulcère veineux est guéri seulement lorsqu'il ne revient plus. »

RÉFÉRENCES

Bryant , R. A. et Nix, D. P. (2016). Acute and chronic wounds: current management concepts (5e éd.). St. Louis, MO : Elsevier.

Burrows, C., Mliller, R., Townsend, D., Bellefontaine, R., MacKean, G., Orsted, H.L. et Keast, D.H. (2006). Recommandations des pratiques exemplaires pour la prévention et le traitement des ulcères veineux de la jambe : Mise à jour 2006. Wound Care Canada, 4(1), 99-107. Repéré à <https://www.woundscanada.ca/docman/public/health-care-professional/151-recommandations-des-pratiques-exemplaires-pour-la-prevention-et-le-traitement-des-ulceres-veineux-de-la-jambe-mise-a-jour-2006/file>

Les illustrations de Smith & Nephew sont extraites de :
Morison, M. et Moffatt, C.J. (1994). A colour guide to the assessment and management of leg ulcers (2e éd.). St Louis, MO : Mosby.

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ). (2007). Les soins de plaies au cœur du savoir infirmier. De l'évaluation à l'intervention pour mieux prévenir et traiter. Westmount, Québec : Ordre des infirmières et infirmiers du Québec.

Registered Nurses' Association of Ontario (RNAO). (2004). Nursing best practice guideline: Assessment and management of venous leg ulcers. Repéré à http://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/Assessment_and_Management_of_Venous_Leg_Ulcers.pdf

Registered Nurses' Association of Ontario (RNAO). (2004). Nursing best practice guideline: Taking care of your legs. Repéré à http://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/Taking_Care_of_Your_Legs.pdf

St-Cyr, D. (2013). Traitement des ulcères veineux : la thérapie de compression. Perspective infirmière, 10(2), 50-54.

Le contenu de cette brochure a été élaboré par :

Service de stomothérapie :

Stéphanie Laferrière infirmière clinicienne, stomothérapeute

Josée Morin, infirmière clinicienne, stomothérapeute

Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Mars 2019

1-671565

santeestrie.qc.ca

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke**

Québec 