

# Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

*De la part des infirmières et des infirmiers*

*Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers*

## Prendre soin de vos jambes

Les ulcères veineux aux jambes ou les ulcères de stase veineux sont des blessures qui peuvent se produire sur la jambe inférieure chez les personnes qui ont une mauvaise circulation. Ceci peut être causé par des « valvules » dans les veines qui ne fonctionnent pas correctement (faisant en sorte que le sang « s'accumule » dans la jambe inférieure).

### *Voici quelques faits :*

Les ulcères veineux aux jambes peuvent se produire autant chez les hommes que chez les femmes; ils peuvent apparaître à la suite de n'importe quelle blessure à la jambe ou peuvent être causés par des varices, des caillots sanguins dans la jambe, des grossesses multiples, une surcharge pondérale ou le fait de se tenir debout pendant de longues périodes (par ex. : au travail). Ces blessures peuvent prendre beaucoup de temps à guérir et leur traitement est coûteux. Les ulcères veineux aux jambes peuvent aussi vous empêcher de bouger et de vous déplacer. De plus, ils peuvent causer de la douleur, de la peur, de la colère et la dépression.

### *Les signes et les symptômes peuvent comprendre :*

Gonflement des jambes; brunissement ou rougissement de la peau; sensation de brûlure ou de démangeaison; rougeurs ou peau sèche et croûteuse. Un ulcère est souvent humide ou suintant et peut être recouvert d'une pellicule jaune-blanche. Les ulcères veineux aux jambes sont habituellement situés juste au-dessus de la cheville.

### *Soin des ulcères aux jambes :*

Le soin des ulcères aux jambes nécessite un bon état de santé général, une saine alimentation, le nettoyage et le pansement minutieux de la blessure et l'utilisation de pansements spéciaux pour les jambes, appelés *pansements compressifs*. Les pansements doivent être appliqués par une infirmière ou un infirmier ayant reçu une formation spéciale ou par un médecin.

Vous devrez peut-être demander l'aide de différents prestataires de soins de santé, en plus d'une aide à la maison. Un médecin, une infirmière ou un infirmier ayant reçu une formation spéciale s'assurera que votre cas est évalué de façon adéquate, ce qui comprend un examen par un médecin, la prise en compte des antécédents médicaux et un test simple appelé *exploration ultrasonographique Doppler* pour mesurer le débit sanguin dans vos jambes.

Si le débit sanguin dans vos jambes est bon, plusieurs possibilités de traitement s'offrent à vous pour vous aider à guérir votre ulcère. Voici quelques-unes de ces possibilités de traitement : le retrait des tissus endommagés, l'utilisation de pansements appropriés et le port de pansements compressifs ou de bas de contention.



La contention aide les muscles à comprimer le sang et à le rediriger vers le haut du corps par les veines, réduisant ainsi le gonflement dans la jambe inférieure.

**Que pouvez-vous faire pour prévenir les ulcères veineux aux jambes?**

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour prévenir les ulcères veineux aux jambes. Voici quelques suggestions :

**Faire de l'exercice régulièrement :** la marche est le meilleur exercice pour aider le muscle du mollet à rediriger le sang vers le cœur. Si vous êtes incapable de marcher, faites des exercices pour renforcer vos chevilles lorsque vous êtes au repos. Ces exercices consistent à faire des rotations de la cheville et du pied vers la droite puis vers la gauche. Si vous restez debout pendant de longues périodes, transférez le poids de votre corps d'un pied à l'autre ou mettez-vous sur la pointe des pieds, puis reposez vos talons par terre. Répétez cet exercice à quelques reprises.

**Position :** Vous devez lever vos jambes le plus haut possible en tout temps. Si vous êtes étendu dans votre lit ou sur un divan, levez vos pieds de façon à ce qu'ils soient plus hauts que votre cœur. Soutenez vos jambes et vos pieds avec des oreillers. Ne croisez pas vos jambes.

**Régime :** Suivez un régime équilibré et sain et conservez un poids approprié pour votre grandeur. Une surcharge pondérale augmentera la tension sur vos veines.

**Tabagisme :** Diminuez votre consommation ou, mieux encore, arrêtez de fumer : en effet, le tabac peut nuire à la guérison. (Vous pouvez consulter la fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé de la RNAO sur la désaccoutumance au tabac, à l'adresse suivante : [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices))

**Chaussures :** portez des chaussures confortables à talons plats contenant assez d'espace pour les bas ou les pansements.

**Pansements :** Ne touchez pas aux pansements car vous pourriez aggraver ou infecter l'ulcère. Si vos pansements vous incommode, communiquez avec votre infirmière, votre infirmier ou un autre professionnel de la santé.

**Que devez-vous faire lorsque votre ulcère est guéri?**

Lorsque votre ulcère est guéri : surveillez votre peau, hydratez-la quotidiennement et continuez à porter des bas de soutien ou des pansements tel que prescrit (*consultez le mode d'emploi du fabricant ou demandez à votre infirmière ou à votre infirmier de vous montrer comment les utiliser*); remplacez vos bas à tous les trois ou six mois afin de maintenir un niveau adéquat de contention; faites attention de ne pas vous blesser les jambes; ne vous asseyez pas près du feu et évitez les températures extrêmes; poursuivez votre programme d'exercice, votre régime et vos exercices pour les jambes comme auparavant. Si vous constatez des anomalies sur votre peau, communiquez avec votre infirmière, votre infirmier ou votre médecin pour obtenir des conseils.



Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO, un document destiné aux infirmières et aux infirmiers. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice sur les pratiques exemplaires, intitulée *Évaluation et traitement des ulcères veineux de jambe*, à l'adresse suivante : [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices).



L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario  
Projet des Lignes directrices sur les  
pratiques exemplaires en soins infirmiers  
111, rue Richmond Ouest, bureau 1100  
Toronto (Ontario)  
M5H 2G4  
Site Web : [www.rnao.org](http://www.rnao.org)

*Ce projet est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario  
La traduction française de ce document a été réalisée grâce au soutien de Santé Canada*