



CHIRURGIE GÉNÉRALE  
**Prévenir  
la thrombose  
veineuse  
profonde**



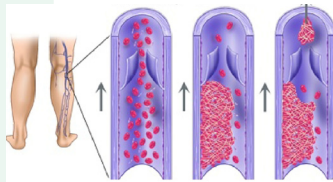
Certaines personnes sont exposées à un risque accru de thrombose veineuse profonde à cause de leur état de santé ou à la suite d'une intervention.

La présente brochure vous en dit plus sur cette affection. Elle a une portée générale et ne remplace en aucun cas les informations fournies par votre médecin traitant qui tiennent compte de votre état de santé individuel.

## QU'EST-CE QU'UNE THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE?

Une thrombose est la formation d'un caillot de sang (thrombus) dans une veine ou une artère. Quand le caillot se situe dans une grosse veine profonde, on parle alors d'une thrombose veineuse profonde.

Le principal risque couru en cas de thrombose veineuse profonde, c'est qu'un caillot se détache et soit emporté par le flux sanguin. Ce caillot risque alors d'obstruer une artère pulmonaire, provoquant ainsi une embolie pulmonaire, ce qui peut être mortel.



*circulation normale - thrombose veineuse profonde - embolie*

## SYMPTÔMES

La thrombose veineuse profonde survient généralement dans le réseau veineux profond des membres inférieurs. Les symptômes typiques sont:

- gonflement du mollet ou de la jambe,
- peau brillante et tendue,
- douleur dans le mollet ou la jambe ou sensation de jambe lourde qui s'accroît en marchant.

Les plaintes varient en fonction de la taille et de l'emplacement du caillot sanguin. Certains patients n'ont quasi aucun symptôme. Un caillot peut se former subitement ou grossir en quelques jours. Il peut se développer en direction de la cuisse et du bassin.

## CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE

Les causes de la thrombose veineuse profonde sont généralement multifactorielles:

- une tendance à l'hypercoagulation,
- une lésion de la paroi des vaisseaux sanguins, par exemple à la suite d'une plaie (opératoire),
- un ralentissement de la circulation sanguine, par exemple à la suite d'une immobilisation prolongée (plâtre, alitement prolongé, long voyage en avion ou en voiture...).

D'autres facteurs de risque sont:

- un style de vie peu sain (manque de mouvement, tabagisme, obésité),
- un traitement hormonal (par exemple la pilule contraceptive) ou une grossesse,
- le fait d'être âgé de plus de 40 ans,
- un cancer,
- une maladie chronique (par exemple une insuffisance rénale, la maladie de Crohn),
- des antécédents de thrombose ou d'inflammation de la paroi vasculaire (phlébite) avec formation de caillots sanguins.

## COMMENT PRÉVENIR LA THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE?

- Il est essentiel de bouger suffisamment pour bien stimuler la circulation sanguine.
- En position assise, maintenez toujours les jambes en position surélevée.
- Le cas échéant, votre médecin peut vous prescrire des bas médicaux de contention. Ces bas de contention élastiques sont conçus pour soutenir l'effet de pompe musculaire. La durée pendant laquelle vous devez porter ces bas dépend de toute une série de facteurs. Votre médecin vous en dira plus à ce sujet. Voici en tout cas quelques recommandations concernant le port de bas de contention.

- Si les bas de contention n'ont pas la bonne dimension ou s'ils sont mal positionnés, ils peuvent avoir l'effet inverse. Un professionnel de la santé prendra vos mesures à l'hôpital. Le mesurage doit se faire idéalement après avoir reposé vos jambes pendant une dizaine de minutes (en position allongée). Si le bas de contention vous procure une sensation d'inconfort, n'hésitez pas à en parler à un professionnel des soins.
- Pour parvenir à enfiler le bas facilement, il faut que la peau soit suffisamment sèche. Il y a plusieurs astuces pour faciliter l'enfilage des bas de contention.
- Pendant toute la durée de votre séjour à l'hôpital, vous devez porter les bas de contention jour et nuit, sauf pendant votre toilette et pendant les soins d'une plaie. Chaque fois que vous devez remettre vos bas, il est préférable de laisser d'abord vos jambes reposer une dizaine de minutes. C'est en concertation avec votre médecin qu'il sera décidé à partir de quel moment vous pouvez retirer les bas de contention pendant la nuit.
- Une fois de retour chez vous, suivez toujours bien les conseils de lavage afin que les bas de contention conservent leur niveau de pression.
- Remplacez les bas dès qu'ils ne tiennent plus en place (détendus) et en tout cas au moins une fois par an. N'oubliez pas de faire chaque fois reprendre vos mesures.

- Si vous projetez de faire un long voyage (plus de 4 heures), il est sage de vous informer auprès de votre médecin traitant pour savoir si certaines précautions s'imposent comme le port de bas de contention ou la prise de certains médicaments.
- Si vous fumez, arrêtez de fumer.
- Votre médecin peut aussi vous prescrire un traitement préventif à base d'anticoagulants. Ce traitement s'administre par voie orale ou par injection. Il est possible que ce traitement doive vous être administré à domicile sous forme d'injections. L'infirmière à domicile peut s'en charger, mais vous pouvez aussi vous administrer cette injection vous-même à condition de respecter les règles suivantes.

### **À quel endroit faut-il pratiquer l'injection?**

- Dans le tissu gras du ventre, entre la peau et le muscle.
- En alternance à gauche ou à droite du nombril.

### **Comment préparer une injection?**

- Asseyez-vous ou étendez-vous confortablement.
- Nettoyez la zone d'injection.
- Ne pas purger la seringue (donc, ne pas éliminer la bulle d'air).

## Comment pratiquer l'injection?

- Prenez un pli de peau entre le pouce et l'index.
- Enfoncez l'aiguille perpendiculairement et jusqu'au bout dans la partie la plus épaisse du pli, injectez lentement le médicament et ne lâchez pas le pli de peau avant d'avoir retiré l'aiguille.
- Après l'injection, ne pas masser la peau ni exercer de pression dessus.

Vous pouvez éventuellement demander à l'infirmière à domicile comment bien faire.

Pour plus d'informations sur la thrombose veineuse profonde, visitez la page web de notre service Chirurgie vasculaire: [www.rztiennen.be/vaatheelkunde](http://www.rztiennen.be/vaatheelkunde)

## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11

### medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

**iedereen**

Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



10006-FR/oct 2016