



Qu'est-ce qu'un ulcère veineux?

L'ulcère apparaît lorsque les veines deviennent malades et congestionnées; le sang s'accumule alors dans le bas de la jambe. Les ulcères se développent autant chez les hommes que chez les femmes et se forment à la suite d'une blessure, de varices, d'un caillot sanguin, de grossesses répétées, ou chez la personne obèse.

Ces ulcères prennent beaucoup de temps à guérir et peuvent causer de la douleur, de l'anxiété, des soucis, des frustrations, des limites dans le travail et les loisirs et une difficulté à marcher.

Signes et symptômes de l'ulcère veineux aux jambes

- Gonflement et enflure;
- Sensation de lourdeur et douleur;
- Brunissement ou rougissement de la peau;
- Rougeur ou peau sèche et croûtée, « grattage »;
- Ulcère avec un écoulement, 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 jamais la laisser à l'air);
- L'application d'un bandage de compression (exerce une pression sur la jambe pour diminuer l'enflure);
- Une bonne alimentation;
- L'arrêt tabagique;
- L'exercice physique et une bonne position des jambes;
- Un suivi régulier infirmier et médical.

Le bandage de compression

- C'est un bandage serré et élastique qui soutiendra vos veines malades et qui va stimuler la circulation afin de favoriser la guérison de votre ulcère.
- 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 pansement et le bandage sont changés à une fréquence décidée par votre médecin et votre infirmière.
- Il doit demeurer en place 24 heures sur 24.

Quel est le rôle de l'infirmière dans le soin de votre ulcère?

En plus de refaire votre pansement et de placer le bandage de compression prescrit par votre médecin, votre infirmière s'assurera :

- Du suivi et des soins sécuritaires de votre ulcère;
- De l'enseignement de certaines méthodes;
- De contacter votre médecin au besoin.

Comment agir en prévention?

Inspection visuelle

- Examinez la peau pour détecter immédiatement toute rougeur;
- Utilisez un miroir au besoin;
- Évitez les plis dans les bandages ou les bas.

Hygiène de la peau

- Lavez délicatement la peau avec un savon doux, non parfumé;
- Utilisez une eau tiède pour l'hygiène;
- Ne frottez pas la peau pour l'assécher.

Peau sèche

Hydratez la peau avec une crème hydratante, idéalement au coucher.

Comment pouvez-vous contribuer à la guérison de votre ulcère?

Activité physique

- Favorisez la participation active dans les activités quotidiennes;
- Marchez au moins 30 minutes par jour;
- Augmentez les capacités physiques en :
 - Priorisant la marche plutôt que le fauteuil roulant;
 - Favorisant les périodes de repos en position couchée.

Mangez sainement

Un surplus de poids augmente la pression sur les veines malades.

Gardez votre bandage en place (tel qu'installé par votre infirmière)

Il est nécessaire pour la guérison de votre ulcère.

Alternez les périodes de repos et d'exercices

Évitez de croiser les jambes

Souvenez-vous que les ulcères veineux prennent du temps à guérir et que seules votre fidélité au traitement et votre participation active aux soins en viendront à bout.

Lors de vos périodes de repos, surélevez vos pieds de façon à ce qu'ils soient plus hauts que votre cœur, cela aide le retour du sang vers ce dernier et accélère la guérison de votre ulcère.

Que devez-vous faire une fois l'ulcère guéri?

- Gardez vos bonnes habitudes (exercices, repos)!
- Prenez les mesures pour éviter que vos jambes enflent de nouveau;
- Remplacez vos bandages par des bas élastiques tels que prescrits par votre médecin;
- Le matin, enfiler vos bas avant de descendre vos pieds du lit; les retirer au coucher;
- Après le bain ou la douche, surélevez vos jambes 20 minutes avant d'enfiler vos bas;
- Si vous constatez de la rougeur, de la chaleur, de la douleur, consultez votre infirmière ou votre médecin le plus tôt possible;
- Rappelez-vous que vous devrez porter des bas élastiques pendant toute votre vie;
- Il existe d'ailleurs plusieurs accessoires qui peuvent vous aider à enfiler vos bas. Parlez-en avec votre infirmière.

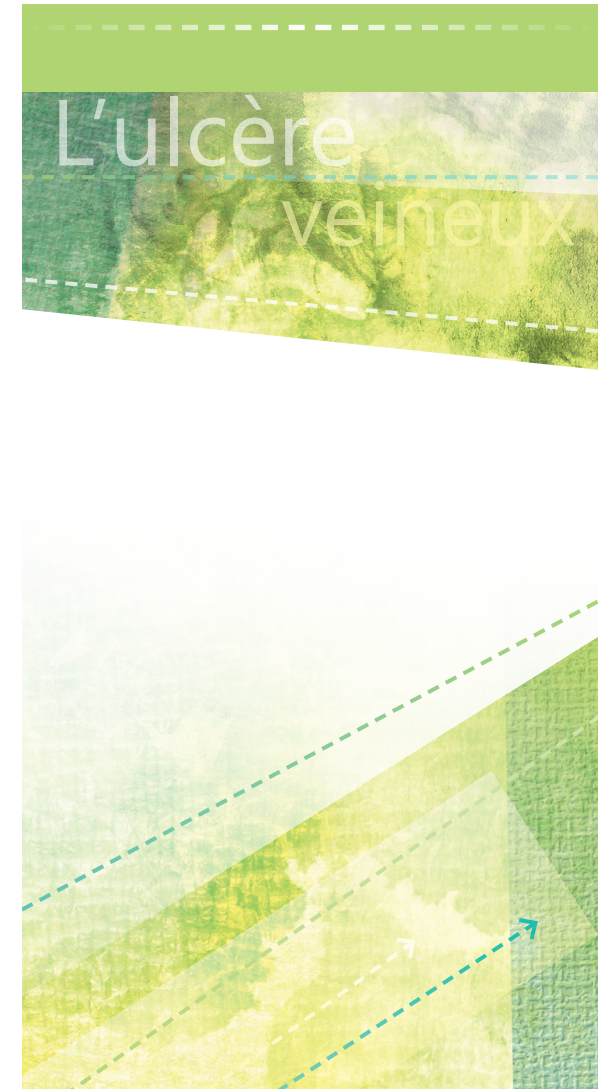
N'hésitez pas à communiquer avec votre infirmière pour toute question en lien avec l'ulcère veineux.

Direction des soins infirmiers, mai 2019

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

L'ulcère veineux



Québec 