

# Prévention des plaies de pression

Après une lésion médullaire, on est exposé à un grand risque d'avoir des plaies de pression (de lit). Une plaie de pression apparaît lorsque la peau subit des traumatismes sous l'effet d'une pression continue. À cause de la lésion médullaire, il se peut que l'on n'ait pas de sensation dans certaines parties du corps et donc on ne ressent pas de gêne due à cette pression continue sur la peau. Si l'on a des sensations partout dans le corps, on bouge un peu ou on déplace son poids pour se sentir mieux. Si ce n'est pas le cas, il faut se former l'habitude de le faire. Si votre capacité de mouvement est limitée, rappelez à vos soignants de vous aider à changer souvent de position.

## Pourquoi il est important d'éviter les plaies de pression

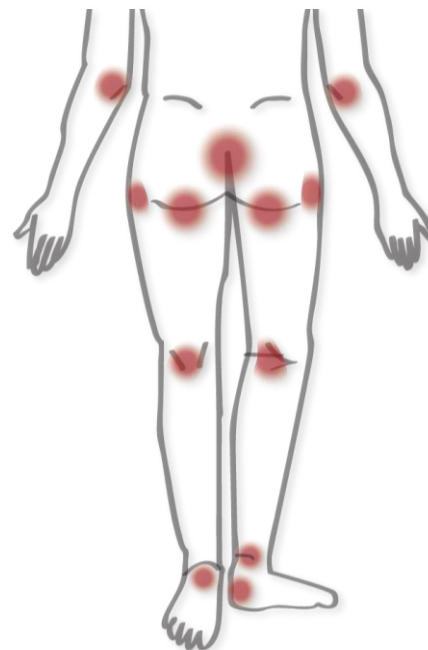
Si on n'y fait pas attention, une plaie de pression peut se former en quelques jours seulement et elle ne guérit pas comme la peau le ferait ordinairement – cela peut prendre des mois. Pour faire guérir une plaie de pression, il faut éviter de mettre du poids dessus, la nettoyer et la soigner tous les jours. L'endroit où il y a une plaie de pression ne sera plus jamais aussi résistant qu'avant, alors la meilleure chose qu'on puisse faire est d'en prévenir l'apparition.

Les plaies de pression font obstacle à vos activités régulières. Parfois elles ne guérissent pas d'elles-mêmes et on a besoin de les opérer. Elles sont dangereuses parce qu'elles vous exposent au risque d'infection et, dans des cas extrêmes, l'infection mène au décès.

## Parties du corps à risque élevé

Les plaies de pression peuvent apparaître n'importe où sur le corps. Les parties subissant une pression continue ou sont souvent humides ou mouillées présentent un risque élevé. Les plaies de pression apparaissent le plus souvent sur des parties osseuses :

- le coccyx
- les os du postérieur
- les hanches
- les coudes
- les chevilles
- les talons



**Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.**

**AUTOSOINS**

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sc1-2016-11-16

# Prévention des plaies de pression

## Inspections de la peau quotidiennes

La meilleure modalité de repérer une zone de pression est de vous inspecter la peau deux fois par jour, le matin au lever et le soir au coucher. Accordez une attention particulière aux parties osseuses et aux zones cutanées qui restent rouges plus de 30 minutes. Utilisez un miroir à long manche pour examiner les parties difficilement visibles. Si vous êtes incapable de vous inspecter la peau par vous-même, demandez l'aide de votre soignant, d'un ami ou d'un membre de la famille.

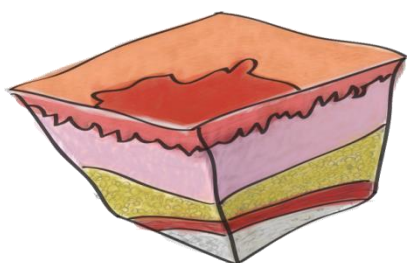
Les plaies de pression s'appellent aussi plaies de lit, ulcères de pression ou ulcères de décubitus.

## Signes avertisseurs

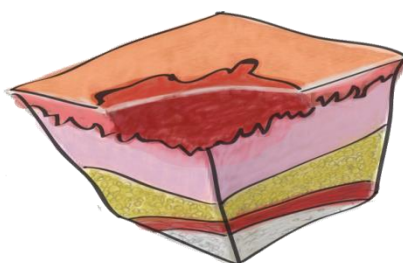
Il y a des signes précurseurs que l'on peut apercevoir avant que la plaie de pression devient ouverte. En règle générale, faites toujours très attention à la peau qui rougit. Si vous constatez un signe avertisseur, prenez immédiatement des mesures, sinon le problème s'aggrave. Voici les signes :

**Une marque rouge (ou à teinte bleutée pour les peaux sombres) bien définie.** Normalement, les zones rouges à la surface de la peau pâlisent lorsqu'on leur appuie dessus. Une marque rouge qui ne blanchit pas est le précurseur d'une plaie de pression. Prenez-la au sérieux.

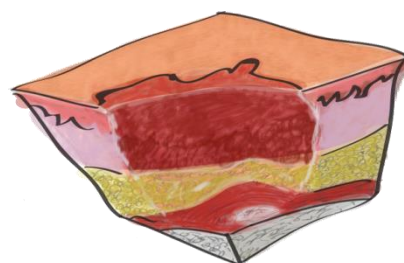
**Enflure ou peau qui semble ferme ou remplie de liquide.** Souvent les plaies de pression apparaissent entre les os et la peau et sont parfois invisibles car elles commencent à se développer juste en dessous de la peau. On les appelle blessures du tissu profond.



**Marque rouge non pâissante**  
(niveau 1)



**Peau éraflée**  
(niveau 2)



**Plaie du tissu profond**  
(niveaux 3-4)

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

**AUTOSOINS**

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sc1-2016-11-16

# Prévention des plaies de pression

**Lésion sur la peau ou ampoules.** Les ampoules sur la peau peuvent être des signes précurseurs d'une plaie de pression. Si la peau est éraflée sous l'effet de la pression, rendez-vous immédiatement chez le médecin pour la traiter.

## Que faire si l'on voit un signe précurseur

Si vous voyez un signe avertisseur d'une plaie de pression, il faut prendre immédiatement des mesures. Identifiez-en la cause et éliminez-la. Évitez toute pression sur la zone affectée jusqu'à ce que la peau revienne à la normale. Si la peau reste éraflée ou ne retourne pas à la normale au bout de 24 heures, consultez immédiatement le médecin.

Si l'on voit un signe avertisseur	À ne pas faire
Évitez toute pression sur la région	NE PAS masser la région
Inspectez régulièrement la région	NE PAS appliquer de la chaleur
Consultez le médecin si la situation dure plus de 24 heures	NE PAS mettre des objets lourds sur les genoux

## Garder la peau en bonne santé

**Soulager la pression régulièrement.** Le meilleur moyen de ne pas avoir une plaie de pression et de soulager souvent la pression. Déplacez le poids de votre corps toutes les 15 minutes pour soulager la pression. Chaque mouvement de soulagement doit durer entre une et deux minutes. Au lit, veillez à ce que la pression sur les parties osseuses soit aussi réduite que possible. Placez des oreillers dans les zones à risque. Pour apprendre d'autres astuces, consultez la brochure [Spinal Cord Essentials –Techniques de soulagement de la pression](#).

Voici ce que vous pouvez faire pour réduire la pression sur la peau :

- Déplacez-vous en avant ou sur le côté de la chaise.
- Assis, poussez-vous pour faire soulever le postérieur.
- Au lit, placez des oreillers sous les parties osseuses.
- Utilisez la fonction d'inclinaison du fauteuil.

**Soulagement de la pression :** Déplacez le poids de votre corps toutes les 15 minutes. Chaque mouvement de soulagement doit durer entre une et deux minutes.

**Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.**

**AUTOSOINS**

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Sc1-2016-11-16

# Prévention des plaies de pression

**Garder la peau propre et sèche.** La peau mouillée et plus délicate que la peau sèche. On peut facilement provoquer une plaie de pression en appuyant ou en tirant sur la peau.

- Lavez-vous la peau tous les jours avec un savon liquide doux et non-parfumé.
- Après un bain, asséchez doucement la peau avec une serviette moelleuse en faisant attention particulièrement aux parties où il y a contact entre les surfaces de la peau (postérieur, aine etc...).
- Évitez de laisser la sueur sur la peau pendant une longue période.
- En cas de fuite urinaire ou fécale, lavez et asséchez immédiatement la peau.

**Porter des vêtements larges.** Les vêtements serrés ou retroussés peuvent ajouter de la pression sur la peau, y compris les coutures, les boutons, mais aussi les courroies et les tubes des poches urinaires à cuisse. Portez des vêtements larges avec peu de coutures et de boutons. Si vous portez une poche à cuisse, faites attention à la peau autour des tubes et des courroies.

- Évitez les coutures épaisses ou les boutons qui peuvent appuyer sur la peau.
- Portez des vêtements et des chaussures larges.
- Attachez la poche urinaire à l'autre cuisse tous les deux jours. Vos pantalons ne doivent pas être trop serrés autour de la poche.

**Réduire la friction.** La peau est plus sensible après une lésion médullaire et peut s'endommager en la faisant glisser ou traîner à travers des surfaces variées. On peut se déchirer la peau en effectuant des transferts entre des surfaces (par exemple du lit au fauteuil). Utilisez toujours une technique de transfert correcte lors de laquelle vous soulevez entièrement le poids de votre corps avant de le déplacer.

Après une lésion médullaire, vous êtes exposé à un grand risque de plaies de pression qui peuvent mettre des mois à guérir et limiter vos activités. Faites tout le possible pour les éviter.

**Vérifier le matelas et les coussins.** Veillez à ce que toutes les surfaces sur lesquelles vous vous asseyez ou couchez sont moelleuses en contact avec la peau. Il est important de se tenir dans une position correcte sur les surfaces d'appui convenables pour prévenir les plaies de pression. Examinez votre fauteuil roulant par intervalles de quelques mois et vérifiez qu'il est prêt à vous asseoir confortablement et que le coussin n'est pas endommagé ou dégonflé.

- Au volant ou en avion, utilisez votre coussin ou autre rembourrant moelleux.

**Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.**

**AUTOSOINS**

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sc1-2016-11-16



# Prévention des plaies de pression

- Utilisez des sièges de toilette, des bancs de bain et des matelas spécialisés rembourrés.
- Ne restez pas assis dans le lit trop longtemps. C'est mieux d'être assis dans une chaise ou un fauteuil correctement préparé.

**Éviter les surfaces dures.** La pression s'accumule rapidement lorsqu'on s'assoit, on s'allonge et on pose les mains affaiblies sur des surfaces dures. Faites toujours attention aux situations où des parties du corps sont en contact avec ces surfaces et mettez toujours du rembourrant sous les parties à sensibilité limitée. Ne restez assis sur une surface dure (par exemple une chaise d'aisance) que brièvement.

**Adoptez un régime alimentaire équilibré et buvez beaucoup de liquide.** La peau a besoin de protéines et de vitamines pour rester en bonne santé. Mangez beaucoup de protéines tous les jours et buvez beaucoup d'eau et d'autres liquides pour que la peau se maintienne hydratée. Suivez le Guide alimentaire canadien pour vous assurer d'avoir un régime alimentaire sain.

- Limitez la consommation d'alcool et de caféine car ils déshydratent.
- Consommez beaucoup d'aliments riches en protéines comme de la viande, des produits laitiers, des œufs, du poisson, des noix, des fèves ou du tofu.
- Avoir un poids sain aide à réduire la pression.

**Vrai :** Une plaie de pression ne commence pas nécessairement à la surface de la peau. Elle peut se former dans les tissus profonds qui sont près des os. Parfois, ce qu'on voit à la surface n'est qu'une petite partie de la vraie plaie se trouvant en profondeur. Prenez les petites rougeurs et les petites plaies au sérieux.

**Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.**

**AUTOSOINS**

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sc1-2016-11-16