

Prendre soin des lésions de pression à domicile

Prévenir et gérer les lésions de pression

Plaies Canada a développé un guide simple qui peut être utilisé par les patients et leurs partenaires de soins pour prévenir ou soigner les lésions de pression à domicile.

Avez-vous, ou une personne dont vous prenez soins à domicile, une lésion de pression? Êtes-vous ou êtes-vous en danger de développer une lésion de pression? Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire de façon sécuritaire pour éviter le développement d'une lésion de pression ou pour soigner une lésion de pression existante.

Qu'est-ce qu'une lésion de pression?

Une plaie de pression, également appelée lésion de pression ou plaie de lit, est une région de la peau décolorée ou éraflée causée par la pression de la peau contre une surface. Cela peut se produire à cause d'une pression sur la peau de façon prolongée ou intense (forte) ou les deux. Elle peut également être causée ou aggravée par une force appelée "cisaillement". Les lésions de pression se produisent généralement sur des régions osseuses, telles que les talons, le coccyx et les hanches (voir Figure 1 pour les régions les plus courantes).

Cette pression fait que la peau et les tissus sous-jacents sont pressés contre l'os. Le flux sanguin vers les tissus comprimés est réduit ou arrêté, ce qui peut endommager les tissus et entraîner une lésion de pression (voir figure 2).

Les causes courantes des lésions de pression comprennent:

- de s'asseoir ou s'allonger dans une même position de façon prolongée
- de s'asseoir ou de s'allonger sur un objet quelconque comme un tube de cathéter, un écharpe de levage de personne, ou même des draps ou des vêtements froissés
- une mauvaise position assise
- les méthodes incorrectes de mobiliser quelqu'un vers une nouvelle position
- l'utilisation incorrecte, ou l'utilisation prolongée d'équipements tels que des fauteuils roulants, des coussins et des matelas spéciaux, sans changement de position

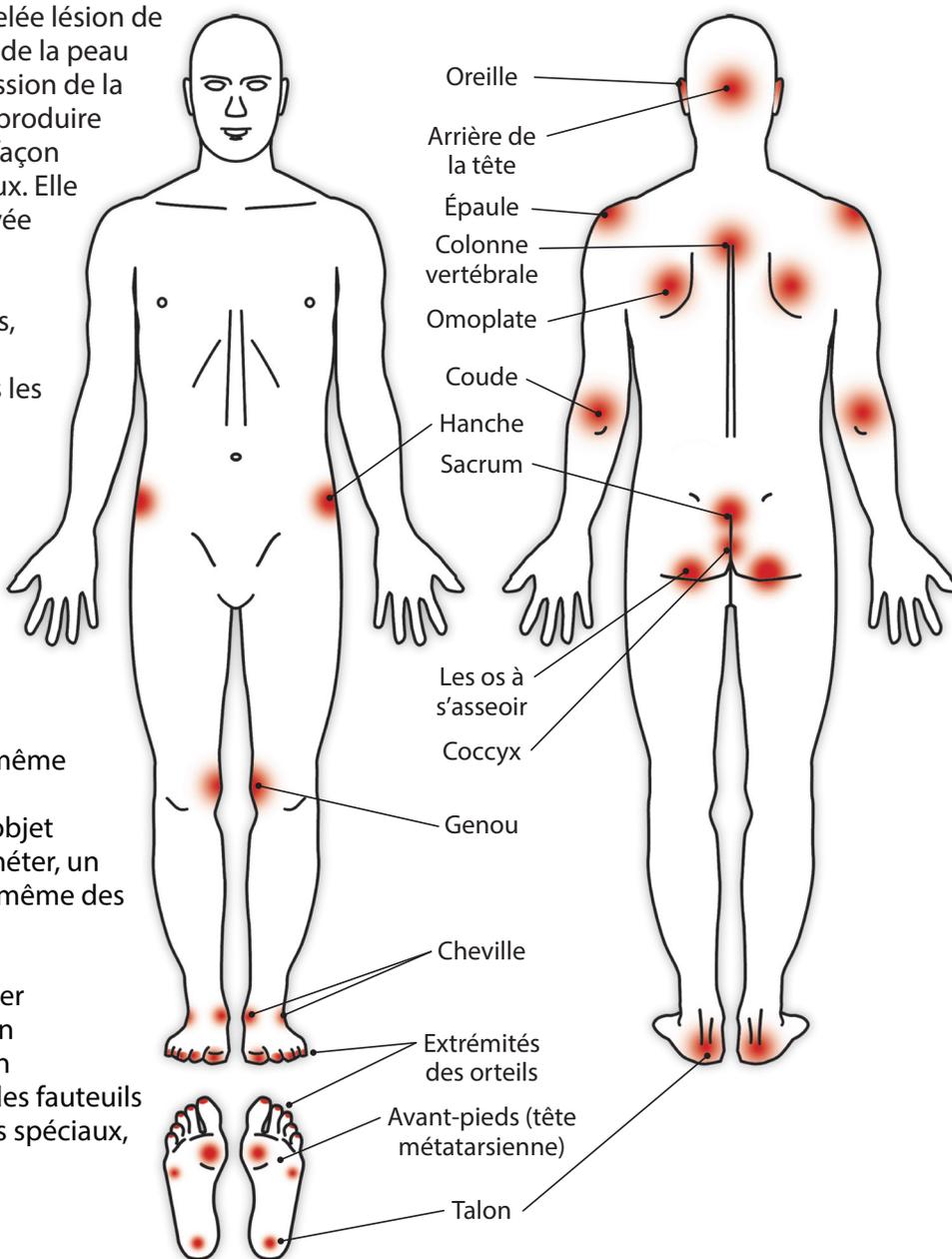


Figure 1: Régions communes pour les lésions de pression

Avertissement: Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.

Qu'est-ce qui peut entraîner une lésion de pression?

Manque de capacité à ressentir

La plupart du temps, lorsque vous êtes resté assis trop longtemps dans une position et que vos tissus sont comprimés entre un os et la surface sur laquelle vous êtes assis, vous ressentez un certain inconfort et changez de position pour soulager cette sensation désagréable. Vous faites probablement cela plusieurs fois par heure et vous n'y pensez même pas. Mais il y a des moments où ce n'est pas facile - ou même possible - de faire cela. Des conditions telles que la sclérose en plaques, les lésions à la colonne vertébrale, le diabète et la paralysie suite à un accident vasculaire cérébral ou certains médicaments comme les analgésiques, peuvent augmenter votre risque de lésion de pression, puisque ces conditions peuvent bloquer votre capacité à ressentir cet inconfort engendré à cause de la pression. Dans ce cas, vous pourriez continuer à être assis ou allongé sur la région, ce qui réduirait la circulation sanguine et causerait des dommages.

Manque de capacité de se mobiliser

De plus, chaque fois que vous n'êtes pas capable de changer votre position, vous risquez de développer une lésion de pression. Cela peut se produire si vous êtes paralysé, extrêmement faible ou si vous êtes inconscient ou profondément drogué.

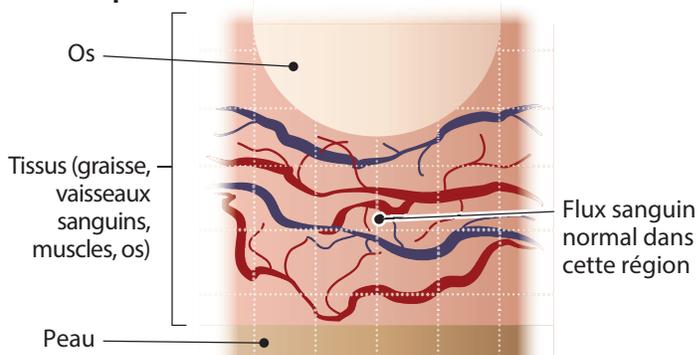
Manque d'aptitude à communiquer

La démence, la maladie d'Alzheimer et d'autres conditions similaires, ainsi que certains médicaments, peuvent augmenter votre risque de lésion de pression puisqu'ils peuvent vous rendre moins apte à communiquer que vous ressentez un inconfort au niveau de votre peau. Si vous ne pouvez pas vous déplacer vous-même et que vous ne pouvez pas communiquer aux autres votre inconfort et votre besoin d'aide pour vous déplacer, une lésion de pression peut se produire.

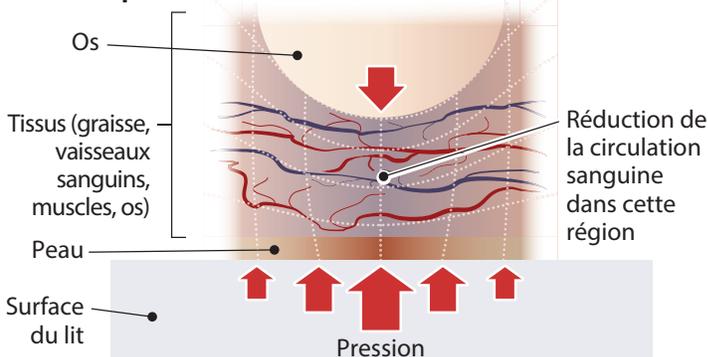
La mauvaise santé de la peau

D'autres éléments ont également un rôle à jouer. Si votre peau est souvent mouillée de l'urine, les selles, la sueur, la salive ou l'écoulement d'une plaie, elle est plus fragile et se brisera plus facilement. Cela vous expose à un risque accru de lésion de pression. Une peau trop sèche est également un problème. Il est donc important d'avoir une peau en bonne santé. De plus, si vous ne buvez pas assez de liquides et ne mangez pas des aliments sains, vous risquez davantage de subir une lésion de pression.

a. Pas de pression



b. Avec la pression



Figures 2a et b: Comment la pression affecte la peau et les autres tissus



Combien de temps une lésion de pression prend-elle pour se développer?

Parfois, cela ne prend pas beaucoup de temps. Cela peut prendre de quelques minutes à plusieurs heures, en fonction de la cause de la pression, de son endroit sur le corps et de la santé de la personne. Les régions qui subissent souvent beaucoup de pression, comme les talons, les coudes et le coccyx, peuvent devenir rouges ou se décolorer assez rapidement chez les personnes qui passent la plupart ou la totalité de leur temps au lit ou sur une chaise. Si la peau et les zones osseuses ne sont pas protégées, elles peuvent s'aggraver et devenir des lésions ouvertes. Une fois que vous avez eu une lésion de pression, cette région a plus de probabilité d'avoir une nouvelle lésion, même si la précédente a guéri.

À quoi ressemble une lésion de pression et comment est-elle ressentie?

Certaines lésions de pression ne présentent que des dommages cutanés mineurs et d'autres présentent une déchirure complète de la peau et d'autres tissus, y compris de muscle et même d'os. Une lésion de pression peut apparaître comme:

- Une région de couleur rouge, chaude et sensible. de la peau intacte. Il peut y avoir une ampoule remplie de liquide clair. La rougeur ne disparaît pas quand on enlève la pression au niveau de la région.
- Une région de couleur violet ou rouge bordeaux, chaude et sensible. Elle peut y avoir une ampoule intacte remplie de sang.
- Une région de la peau déchirée qui varie d'une cavité peu profonde remplie de tissu rose légèrement humide à une cavité profonde remplie de tissu rouge, jaune, brun, gris ou noir et qui écoule beaucoup de liquide.



Figure 3: Une lésion de pression qui a causé une rougeur qui n'a pas résolu en 10 à 15 minutes et qui peut se développer en des régions ouvertes

Important:

NE PAS frotter les régions rougies. Cela pourrait causer plus de dommages.



Figure 4: Lésion de pression sur la hanche



Figure 5: La pression peut provoquer une déchirure de la peau qui peut être superficielle ou profonde jusqu'aux muscles et les os. Ce type de lésion de pression peut facilement entraîner une infection



Figure 6: Lésion de pression extensive au niveau du coccyx

Que pouvez-vous faire?

Si vous ou la personne dont vous prenez soin risquez de subir une lésion de pression, suivez les étapes énumérées ci-dessous pour éviter une déchirure de la peau causée par la pression.

Prenez soin de votre peau

- **Gardez la peau propre et sèche.** Ne prenez pas de longs bains chauds; les douches courtes et tièdes sont un meilleur choix. Pour nettoyer la peau, utilisez un nettoyant doux et non parfumé et une serviette douce. Épongez la peau, mais séchez-la bien, surtout entre les orteils et dans les plis cutanés (sous les seins, dans l'aîne et les aisselles et partout où la peau se chevauche ou se touche).
- Hydratez quotidiennement la peau sèche avec un hydratant doux et non parfumé (sauf entre les orteils et les plis de la peau). Il est préférable de s'hydrater juste après avoir séché la peau en l'épongeant.
- **Inspecter votre peau** au moins une fois par jour pour des signes de dommage de pression. Assurez-vous de vérifier les parties que vous ne pouvez pas voir - utilisez un miroir ou demandez à un partenaire de soins pour vous aider.
- **Mangez** sainement en adoptant un régime alimentaire équilibré et buvez beaucoup de liquides non caféinés.

Conseils:

- Si vous ou la personne dont vous prenez soin est incontinente (elle ne peut pas aller à la toilette à temps), retirez immédiatement le matériel absorbants ou les produits pour incontinence souillés, nettoyez tout de suite la peau et remplacez le par du matériel/produit propre et sec. Vous pouvez appliquer une crème de protection comme l'oxyde de zinc pour protéger la peau de l'urine et/ou des selles. Cela doit être fait après avoir nettoyé la peau. Des visites régulières à la toilette (une routine de toilette programmée) peuvent aider.
- Si vous transpirez beaucoup, changez souvent vos vêtements ou choisissez des vêtements «respirants» qui évacuent l'humidité de la peau. La laine et le bambou sont deux textiles naturels qui aident à chasser l'humidité. Des nouveaux matériaux, comme ceux utilisés pour les vêtements de sport, sont «respirants» et peuvent garder la peau au sec.

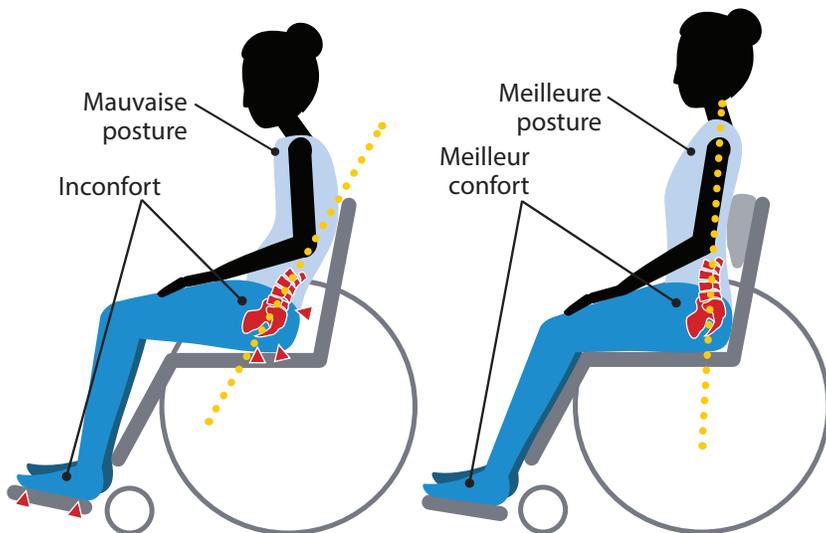


Figure 7: Si vous êtes en fauteuil roulant, vous risquez davantage de subir une lésion de pression à la base de votre colonne vertébrale, au bassin et sacrum, au coccyx et à la plante des pieds. Une bonne posture et des petits mouvements réguliers vous aideront à prévenir les lésions de pression.

Continuez à bouger! Faites souvent (plusieurs fois par heure) de petites activités ou des mouvements du corps, comme bouger une main, un bras ou une jambe ou faire des pompes (push-ups) sur une chaise.

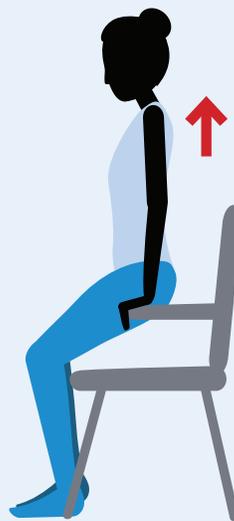


Figure 8a: Pour faire des push-up sur une chaise, placez vos mains ou vos bras sur les accoudoirs de la chaise, soulevez vos fesses du siège de la chaise et tenez le en comptant jusqu'à 5.



Figure 8b: Vous pouvez également réduire la pression en vous inclinant vers l'avant ou les côtés sur une chaise sans accoudoirs, en comptant jusqu'à 5. Mais **faites attention** de ne pas tomber.

Important:

Le déplacement/repositionnement d'une personne peut être nuisible pour cette dernière ou pour vous s'il n'est pas effectué correctement. Il est préférable qu'un professionnel de la santé puisse vous enseigner la façon de faire avant que vous déplaciez ou repositionnez quelqu'un.

Enlevez la pression

La chose la plus importante pour la prévention ou le traitement d'une lésion de pression est de s'assurer qu'aucune pression n'est exercée pendant une longue période sur une partie de votre corps en position assise ou couchée ou sur différents équipements comme les chaussures, les plâtres, les appareils orthopédiques, les tubes respiratoires ou d'autres appareils médicaux. Les suggestions ci-dessous peuvent vous aider à vous protéger ou à protéger la personne dont vous prenez soin d'une lésion de pression.

- **Changez souvent de position**, tant en position assise que couchée, afin d'éliminer la pression sur les régions les plus à risque (sur les sites osseux). Même de petits changements peuvent faire une différence. Cela est très important si vous avez un problème à ressentir une douleur ou un inconfort. Prenez l'habitude de changer de positions même si vous ne ressentez pas d'inconfort. Si vous remarquez une région rouge, chaude et sensible de la peau, mais que celle-ci est intacte, changez de position encore plus souvent. Parlez à votre fournisseur de soins de santé d'utiliser des appareils médicaux d'assistance, tels qu'une potence (trapèze), des barreaux de lit et des accoudoirs de chaise.
- **Placez des oreillers** entre vos genoux et/ou vos chevilles pour éviter le contact. Empêchez vos talons de toucher votre matelas en plaçant un oreiller sous vos mollets - même si vous utilisez un matelas spécial.
- **Réduisez la force de cisaillement** qui se produit lorsque vous glissez sur la chaise ou le lit en vous assurant que vous êtes correctement couché ou assis. Si possible, évitez de relever la tête de votre lit de plus de 30 degrés pendant de longues périodes.
- **Repositionner correctement.** Si vous vous occupez d'une personne qui ne peut pas se déplacer par elle-même, vous devrez la repositionner de façon à ce que la pression ne reste pas trop longtemps sur une partie du corps.
- **Créez et utilisez un horaire de repositionnements.** Contactez votre professionnel de la santé pour qu'il vous aide à créer un programme de repositionnements ou de rotation qui vous aidera à vous rappeler quand et où vous devez vous repositionner sur la chaise ou vous tourner dans le lit. L'horaire doit être établi en fonction de la santé de la personne et de la qualité des surfaces sur lesquelles elle se trouve. **Remarque:** si la région du corps sur laquelle la personne est assise ou couchée devient rouge, même avec un horaire, elle peut avoir besoin d'être repositionnée ou tournée plus fréquemment ou d'être sur une meilleure surface (c.à.d. un meilleur coussin de chaise ou matelas).



Figure 9: Utilisez une feuille de positionnement et transfert pour repositionner dans le lit une personne qui ne peut pas se déplacer.

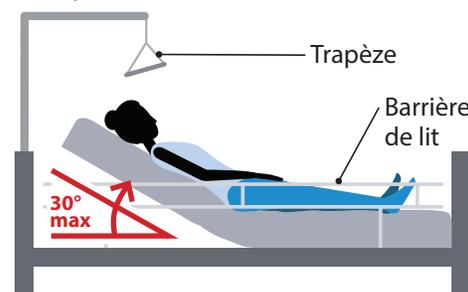


Figure 10: Évitez de lever la tête de votre lit à plus de 30 degrés pendant de longues périodes.

Conseils:

- La plupart des magasins de fournitures de soins de la santé disposent d'une gamme de surfaces de réduction de la pression pour le fauteuil et le lit. Assurez-vous que vous utilisez ces produits de la manière recommandée par le fabricant. Vérifiez qu'ils fonctionnent correctement chaque fois que vous les utilisez. Pour obtenir la meilleure performance et la manière de maintenance, consultez un thérapeute professionnel ou un physiothérapeute.
- Si vous avez un lit électrique, abaissez la tête du lit avant de repositionner la personne dont vous prenez soin. Il est ainsi plus facile de les déplacer.
- Un lit avec des barrières latérales et/ou une potence (trapèze) peut aider une personne à se repositionner elle-même.
- Soulevez, plutôt que de faire glisser, la personne que l'on repositionne. Vous aurez peut-être besoin de deux personnes pour effectuer le levage afin d'éviter de blesser tout le monde.
- Apprenez à utiliser une feuille de positionnement et transfert pour vous aider à vous repositionner. L'utilisation correcte d'une feuille de positionnement et transfert est plus sûre pour vous et pour la personne que vous tournez.

Quelques conseils rapides pour prévenir les lésions de pression

- Changez de position et faites souvent de petits mouvements avec les parties de votre corps. Si vous ne pouvez pas le faire par vous-même, demandez de l'aide.
- Utilisez des surfaces d'appui spécialisées si vous ne pouvez pas vous déplacer.
- Évitez de vous allonger pendant de longues périodes sur des zones osseuses telles que votre hanche.
- Pour éviter une lésion suite à une force de cisaillement, utilisez des dispositifs pour vous lever ou pour les transferts tels des dispositifs de transfert ou une potence (trapèze).
- Nettoyez votre peau délicatement et séchez en épongeant, puis hydratez votre peau.
- Protégez votre peau contre l'incontinence (perte des fonctions intestinales et vésicales) en utilisant une crème barrière cutanée et une serviette pour l'incontinence.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré et buvez beaucoup de liquides pour garder une peau saine et hydratée.
- Ne frottez pas les zones rouges ou décolorées de la peau. Cela peut provoquer des dommages importants.
- Si vous n'êtes pas sûr d'être à risque d'une lésion de pression, demandez à votre professionnel de la santé de vous évaluer. Ensuite, créez ensemble un programme de prévention des lésions de pression sur mesure.

Que faites-vous si vous avez une lésion de pression?

Si vous constatez que vous ou la personne dont vous prenez soin subissez une nouvelle lésion de pression, **contactez votre professionnel de la santé dès que possible** afin d'établir un plan de traitement de la plaie. Une partie de ce plan consistera à suivre la plupart des mesures de prévention énumérées dans cette ressource, car **une lésion de pression ne guérira pas si la pression n'est pas d'abord enlevée.**

Si vous devez faire vos propres changements de pansement sur la plaie, consultez la page prendre soin de votre plaie à domicile sur www.woundscanada.ca/doclink/home-wound-care-pansement-1937f/ pour savoir comment le faire en toute sécurité.

Soulager la pression

Il existe de nombreux produits pour vous aider à prévenir les lésions de pression, mais lequel devrait vous choisir? Votre ergothérapeute ou le représentant de votre magasin de soins de santé à domicile peut vous aider à décider quel est le meilleur choix dans votre situation:

Des produits pour réduire la pression:

- les matelas ou les coussins de chaise (air, gel, mousse de recouvrement ou mousse haute densité)
- protecteurs pour les talons et pour les coudes
- vêtements rembourrés

Des équipements pour aider une personne qui ne peut pas se déplacer soi-même:

- lit/matelas et/ou chaise motorisés
- feuille de positionnement et transfert
- planche et/ou bandes de transfert
- les lève-personnes et les harnais (montés au plafond ou portatifs)

Matériel pour vous déplacer et vous repositionner:

- potence (trapèze) au-dessus de la chaise ou du lit
- les barrières latérales du lit
- barres d'appui dans les toilettes
- les barres de transfert dans la chambre et la salle de bain
- accoudoirs de chaise
- les fauteuils élévateurs
- planche de transfert



Beaucoup de ces produits peuvent être très coûteux, alors demandez à votre professionnel de la santé de vous aider à trouver de l'aide financière. Envisagez des programmes d'aide financière et des organismes de soutien, tels que les programmes provinciaux/territoriaux d'aide à la vie quotidienne, les assurances privées, les services aux anciens combattants et des organismes tels que la Société canadienne de la ALS.

Questions fréquemment posées

Ma mère est en fauteuil roulant et ne bouge pas beaucoup. Je ne veux pas qu'elle développe une lésion de pression. Que dois-je faire pour l'aider?

Examinez souvent sa peau pour déceler des taches rouges. Par exemple, votre mère peut passer de sa chaise confortable à un fauteuil roulant pour aller à la voiture, puis à une chaise dure ou à une civière dans une clinique. Chaque fois qu'elle entre en contact avec une surface différente, sa peau risque d'être endommagée.

Que dois-je faire si je vois une tache rouge sur la peau?

Si vous voyez une tache rouge, déplacez immédiatement la personne afin que la pression se relâche. Contactez le professionnel de santé de la personne pour l'informer immédiatement.

Mon père est paralysé et reste au lit tout le temps. Comment puis-je savoir s'il doit être tourné?

Lorsqu'une personne ne peut pas se déplacer, il faut faire certaines choses pour éviter que sa peau ne soit endommagée. Tout d'abord, assurez-vous de vérifier leur peau à chaque jour. Ensuite, vous devrez tourner, ou repositionner, votre père plusieurs fois par jour pour vous assurer qu'aucune partie de son corps ne peut être endommagée par la pression. Demandez à son professionnel de la santé de vous aider à établir un calendrier de rotation. Suivez l'horaire comme prévu. Rapportez toute région rouge sur sa peau au professionnel de la santé dès que vous la remarquez.

Comment puis-je savoir si le coussin ou le matelas de mon fauteuil est correctement gonflé?

Les coussins des chaises et des matelas doivent être entretenus régulièrement. Chaque coussin ou matelas comporte des instructions d'entretien que vous devez suivre. Demandez à votre ergothérapeute, à votre physiothérapeute ou au fournisseur de l'équipement (comme la pharmacie) de vous fournir des instructions écrites sur les soins à apporter à tout équipement que vous utilisez.

Mon ami est dans un coma, et quand je lui rends visite, je remarque que ses oreilles et l'arrière de son crâne sont rouges. Pourquoi cela se produit-il, et puis-je faire quelque chose?

Les oreilles n'ont pas d'os, mais la peau qui recouvre le cartilage dont elles sont faites peut devenir rouge et sensible lorsqu'elles touchent une surface pendant trop longtemps. L'arrière du crâne d'une personne peut également devenir rouge et sensible s'il reste trop longtemps couché dessus. Achetez à votre ami un petit chapeau doux pour protéger sa peau et demandez aux personnels de son établissement de lui mettre. Demandez-leur également de s'assurer qu'ils vérifient ses oreilles au moins chaque jour.

Parfois, j'ai des rougeurs sous mes seins. Est-ce que c'est une lésion de pression?

Non, le rougissement aux endroits où la peau touche d'autres peaux, comme sous les seins ou dans l'aîne (entre les jambes) n'est généralement pas causé par la pression. Le rougissement sous le tissu des seins ou dans l'aîne peut être causé par un excès d'humidité. Avec le temps, la région peut avoir une odeur, qui peut sentir comme de la levure, et être douloureuse. Quelques mesures simples peuvent aider à prévenir ce type de rougeur de la peau:

- Vérifiez ces zones quotidiennement ou plus souvent.
- Nettoyez la zone et séchez-la soigneusement.
- Portez des vêtements "respirants" qui sèchent rapidement.
- Portez un soutien-gorge bien ajusté si vous avez besoin de maintenir vos seins relevés de votre poitrine.

Conseil:

- Prenez une photo de la zone rouge ou de la plaie si vous avez un appareil photo numérique, une tablette ou un téléphone. Cela peut aider lorsque vous contactez un professionnel de la santé. Vous pourrez lui montrer la nouvelle lésion.





LA SÉRIE DE SOINS À DOMICILE

Prendre soin des lésions de pression à domicile

Prévenir et gérer les lésions de pression

Contributeurs:

David H. Keast
Robert Ketchen
Janet Kuhnke
Crystal McCallum
Shannon McGrath
Heather L. Orsted
Sue Rosenthal

Experte clinique en Français:

Virginie Blanchette

Traductrice:

Marina Yassa

Plaies Canada
P.O. Box 35569, York Mills Plaza
North York, ON M2L 2Y4
416-485-2292
www.woundscanada.ca

© 2021 Canadian Association of Wound Care
Imprimé au Canada · Dernière mise à jour 2021 07 21 · 1940r1F

Avertissement: Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.