# Prendre soin de vos jambes gonflées à domicile

Prévention et gestion des ulcères veineux de la jambe



Plaies Canada a développé ce guide simple qui peut être utilisé par les patients et leurs partenaires de soins d'évaluation et de traitement des plaies qui peut être utilisé par les patients et leurs soignants pour prévenir ou soigner un œdème veineux au niveau des jambes à domicile.

Est-ce que vous, ou une personne dont vous prodiguez des soins à domicile avez les jambes gonflées? Si vous avez les jambes gonflées, vous n'êtes pas seul. C'est un problème commun. Comme cela peut être un signe de graves problèmes de santé, et que cela peut aussi conduire à d'autres problèmes de santé, il est important que vous demandiez d'un professionnel de la santé pourquoi vos jambes (une seule ou les deux) sont gonflées.

L'enflure aux jambes peut avoir de nombreuses causes notamment:

- Une lésion (comme une entorse de la cheville)
- Des problèmes cardiaques
- Des problèmes aux reins
- Une infection cutanée profonde (cellulite)
- · L'oedème/lymphædème chronique
- Des conditions qui réduisent la capacité des veines au niveau des jambes à faire remonter le sang vers votre cœur







Cette dernière condition est appelée insuffisance veineuse ou mauvais retour veineux. Elle peut résulter en un œdème au niveau de la jambe (gonflement de la jambe). Un mauvais retour veineux peut conduire à, ou vous mettre en danger, des dommages cutanés sous forme **d'ulcères de jambe veineux**. Les ulcères de jambe veineux sont souvent lents à guérir - ou peuvent ne pas guérir du tout sans l'aide d'un professionnel de la santé. Si un professionnel de la santé vous a dit que vos jambes gonflées sont dues à une mauvaise fonction veineuse, cette ressource peut vous aider à prendre soin de vos jambes et à prévenir l'apparition d'ulcères.

## Quelles sont les causes de l'œdème veineux au niveau des jambes?

L'insuffisance veineuse, qui touche environ 30% de la population, est la cause la plus fréquente d'œdème des jambes. L'œdème veineux des jambes survient lorsque les valves dans les veines de vos jambes sont endommagées ou lorsque les muscles au niveau de vos jambes sont faibles et cela ne permet pas de «pomper» efficacement le sang vers le cœur. Dans ce cas, le sang s'accumule dans les veines de la partie inférieure des jambes et la portion liquide du sang diffuse dans les tissus. C'est cette accumulation de liquide qui provoque le gonflement des jambes.

#### **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.

**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.

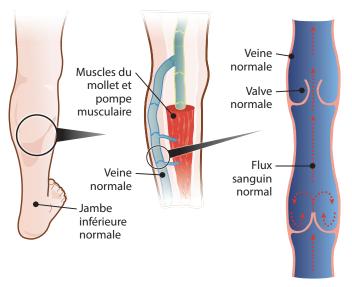


L'œdème au niveau des jambes affaiblit la peau de la région, ce qui la rend plus susceptible d'être endommagée par des traumatismes mineurs, comme le fait de se cogner le tibia sur une table de salon. Cela peut mener à un ulcère. Dans certains cas, la peau se décompose sans aucun traumatisme en raison des dommages causés de l'intérieur des tissus de la jambe.

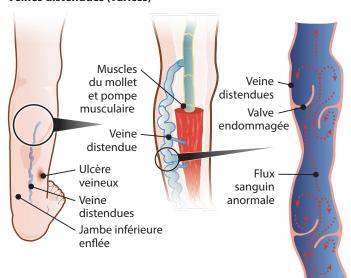
# **Important:**

Il est **TRÈS IMPORTANT** que la cause de l'œdème de la jambe soit identifiée et que les maladies cardiaques et les insuffisances rénales ou hépatiques soient écartées avant le début du traitement.

#### **Veines normales**



#### Veines distendues (varices)



#### **ATTENTION:**

Si les jambes sont **gonflées au-dessus des genoux** ou si elles sont également rou**ges, froides et très douloureuses,** il peut y avoir des problèmes supplémentaires de la santé. Contactez votre professionnel de santé avant le début de tout traitement.

# Qu'est-ce qui peut conduire à un œdème veineux au niveau des jambes?

Les conditions suivantes sont connues comme des «facteurs de risque» de l'œdème veineux aux jambes. Cela signifie que si vous souffrez de l'une des conditions énumérées ci-dessous, vous pouvez être plus à risque d'avoir un œdème veineux de la jambe.

#### **FACTEURS DE RISQUE:**

- Maladies telles que l'arthrite ou des lésions comme une fracture ou entorse, au niveau de la cheville ou du pied, peuvent être douloureuses. Parfois, la douleur peut affecter la façon dont vous marchez parce qu'il est douloureux de faire une foulée complète et normale. Il se peut que vous vous retrouviez à faire des petits pas, en traînant les pieds au lieu. Pourquoi est-ce important? Une foulée normale aide les muscles de la jambe inférieure à pomper le sang vers le cœur. Si vous n'êtes pas capable de marcher correctement, le sang peut s'accumuler à la base de vos jambes. Avec le temps, si la façon dont vous marchez n'est pas corrigée, vous risquez de souffrir d'un œdème veineux de la jambe.
- Si vous restez assis ou debout trop longtemps, vous risquez d'endommager vos valves et de faire gonfler vos jambes et vos chevilles. Cela peut se produire au cours d'un seul long vol en avion ou d'un trajet en voiture, ou sur le lieu de travail au fil du temps.
- L'obésité peut entraîner une augmentation de la pression sur les valves à l'intérieur des veines, ce qui peut les endommager et provoquer un œdème des jambes.



- Les grossesses multiples peuvent ajouter de la pression sur les valves des veines, ce qui augmente le risque de maladie veineuse, qui peut entraîner un œdème des jambes.
- Les caillots de sang dans une veine dans le passé peuvent avoir causé des dommages à la paroi de la veine. Si un gonflement survient soudainement dans une jambe et que celle-ci devient douloureuse, il peut s'agir de nouveaux caillots sanguins. Cette condition est grave et nécessite une aide médicale urgente.

## À quoi ressemble l'œdème veineux de la jambe et comment se sent-il?

Vos jambes peuvent:

- avoir très peu d'enflures, ou même avoir une apparence normale au lever au matin, mais l'enflure s'aggrave au cours de la journée
- avoir des veines que vous pouvez facilement voir à travers votre peau; les varices sont petites, les varices sont plus grosses, certaines varices sortent de la peau (a)
- avoir un «œdème à godet » lorsque vous appuyez fermement sur la peau, et puis relâchez, cela laisse une dépression ou un creux dans la peau (b)
- elles vous démangent et semblent sèches
- elles sont lourdes, douloureuses ou raides, mais vous vous sentez mieux lorsque vous vous allongez sur le canapé ou le lit et que vous les surélevez au-dessus de votre cœur
- elles ont une couleur plus foncée que d'habitude, avec une coloration brunâtre au niveau de la partie inférieure de la iambe (c)



a. Les veines variqueuses





b. Oedème de piqûre



c. Couleur plus foncée que d'habitude, coloration brunâtre

## Qu'est-ce que la cellulite?

La cellulite est une infection cutanée qui peut se produire sur des jambes gonflées. Elle se produit lorsque des bactéries ou fongus pénètrent dans la peau à la suite de dommages causés par le grattage les jambes qui démangent ou de fissures causées par le pied d'athlète ou d'autres infections fongiques.



## Quels sont les signes de la cellulite?

Votre jambe devient rouge et chaude par rapport à l'autre jambe.

# Que peut-on faire concernant l'œdème veineux au niveau de la jambe?

Le traitement par compression est un moyen efficace de gérer l'enflure de l'œdème veineux de la jambe. Il DOIT être recommandé par un professionnel de la santé, et SEULEMENT après un examen complet qui a exclu des autres causes. Il peut être dangereux d'utiliser une thérapie de compression chez des personnes ayant d'autres problèmes de santé.

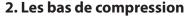
Il existe deux types de thérapie des enveloppements de compression que votre professionnel de la santé vous recommandera:



# 1. Bandages de compression multicouche ou pompe (compression pneumatique intermittente ou pompes IPC)

On utilise d'abord la compression multicouche ou des pompes IPC pour **chasser l'œdème de la jambe.** 

- Si on vous a prescrit la compression multicouche ou des pompes, ne les appliquez pas sauf si votre professionnel de la santé vous a donné des instructions et une formation.
- Si vous utilisez des bandes de compression multicouche et qu'elles descendent le long de votre jambe, elles sont déplacées vers le haut de votre pied à plus que 5 cm (2"), ou si vos compressions sont souillées, retirez-les et ne les réappliquez que si elles sont réutilisables—sinon appliquez de nouvelles bandes de compression multicouche.



Les bas de compression sont utilisés pour **éloigner l'œdème de la jambe** après que la compression multicouche ou les pompes IPC ont fait leur travail. En général, les bas de compression ne doivent pas dépasser la hauteur du genou et doivent être essayés la première fois sur une jambe non enflée avec l'aide d'un professionnel.

 Si on vous a prescrit des bas de compression, portez-les à chaque jour, toute la journée, sauf pendant votre nuit.
 Mettez-les avant de sortir du lit le matin et enlevez-les juste avant de vous coucher le soir.



Bandes de compression multicouche appliquée par un professionnel de la santé



Le bas de compression en cours d'être ajusté par un ajusteur professionnel

- Prenez soin de vos bas en lisant les instructions du manufacturier. Si vous avez perdu les instructions, lavezles à la main dans de l'eau tiède avec un savon doux et non parfumé et mettez-les à plat pour les sécher. N'oubliez pas de remplacer vos bas à chaque six mois (deux paires de bas devraient vous durer un an).
- Vous pouvez préférer porter des bas de compression avec les bouts ouverts si vos pieds transpirent beaucoup ou si vous êtes susceptibles au pied d'athlète.

# Que pouvez-vous faire chaque jour?

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez et devez faire pour réduire le gonflement veineux de la jambe (œdème) et diminuer votre risque de développer un ulcère veineux de la jambe. Suivez les étapes ci-dessous chaque jour pour garder la peau de vos jambes saine et protégée. La fiche de contrôle de l'œdème veineux de la jambe, sur page 6, peut vous aider à rester sur la bonne voie.

• Lavez vos pieds et vos jambes quotidiennement. Le meilleur moment est avant le coucher, lorsque vous enlevez vos bas de compression ou lorsque vous changez l'emballage de compression. Utilisez de

## **ATTENTION:**

Si vos orteils deviennent bleus, pâles ou plus gonflés que d'habitude, si vous développez de nouvelles douleurs dans les jambes ou les pieds, ou si
vous souffrez d'un essoufflement soudain, interrompez, **IMMÉDIATEMENT** la thérapie de compression (enveloppements, pompes IPC ou bas) et
appelez votre professionnel de la santé. Une peau
pâle ou bleuâtre peut être le résultat d'un manque
d'oxygène dans la région.

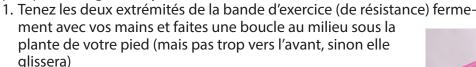
## **Conseils:**

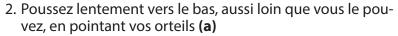
- Faites de la santé des jambes une priorité et intégrez-la dans votre routine quotidienne.
- La plupart des agences de la santé à domicile ont des ajusteurs de bas de compression et exigent généralement une prescription pour les bas de votre médecin. Ils peuvent également disposer de pompes IPC à louer sur une base mensuelle.
- Utilisez des gants en caoutchouc pour mettre vos bas de compression plus facilement. De plus, votre ajusteur peut vous recommander d'autres appareils pour faciliter la mise en place et le retrait de vos bas.



l'eau tiède, une débarbouillette doux et propre et un savon doux et non parfumé. Rincez bien et séchez en tapotant.

- **Regardez le bas de vos jambes chaque jour,** ou lorsque l'emballage est changé, pour vérifier la présence de nouvelles régions de changement de couleur et de gonflement, d'éruptions, de coupures et de plaies ouvertes. Si vous remarquez quelque chose d'inhabituel, contactez votre professionnel de la santé.
- Hydratez quotidiennement la peau de vos pieds et de vos jambes (après les avoir lavés et inspectés) en utilisant un hydratant doux et non parfumé. N'appliquez pas de crème hydratante entre vos orteils. Il est préférable de s'hydrater avant de se coucher, car la lotion hydratante peut affecter la nature élastique du vêtement de compression.
- **Protégez votre peau** de lésions par porter des vêtements de protection, comme des longs pantalons, des longues chaussettes et des chaussures antidérapantes bien ajustées, et en appliquant de la crème solaire et un insectifuge lorsqu'on est à l'extérieur.
- Évitez de vous gratter ou de vous frotter votre peau si elle vous démange. Cela pourrait endommager votre peau.
- Levez vos jambes au-dessus du niveau de votre cœur plusieurs fois par jour. Dormez la nuit avec un oreiller sous vos jambes ou placez un oreiller entre votre sommier et votre matelas au pied de votre lit.
- **Remarque:** Si le gonflement (œdème) ne diminue pas, il peut être causé par une autre affection, comme un lymphœdème, et doit être examiné par un professionnel de la santé.
- Exercez-vous pour renforcer les muscles de vos jambes à l'aide de bandes de résistance (cela renforce ce qu'on appelle la "pompe musculaire du mollet", qui est une partie importante de ce que le corps utilise pour pomper le sang de vos jambes vers votre cœur).





- 3. Laissez le pied de se relever lentement pour que vos orteils soient dirigés vers vous **(b)**
- 4. Faites 10 répétitions, trois fois par jour sur chaque pied, ou selon les instructions de votre professionnel de la santé.



Jambes élevées au-dessus du niveau du cœur





Exercice de pompage des muscles du mollet

Si vous n'avez pas de bande de résistance, vous pouvez faire des exercices simples, comme faire des cercles avec vos pieds (à partir de vos chevilles) en étant assis ou en montant et descendant sur la pointe des pieds tout en tenant un comptoir pour l'équilibre. Votre médecin ou un thérapeute physique peut vous suggérer d'autres exercices.

- Évitez de croiser les jambes. Le croisement des jambes peut entraver la circulation sanguine.
- Évitez de porter des chaussures ou des bottes à talons hauts, y compris des bottes de cow-boy. Les talons hauts peuvent interférer avec votre pompe à muscles du mollet.
- Bougez autant que possible. Faites souvent des promenades et assurez-vous d'utiliser une foulée appropriée (c'est-à-dire que sur chaque étape, le talon touche le sol au début, puis le milieu du pied, puis une bonne poussée avec les orteils). Évitez de rester assis ou debout au même endroit pendant de longues périodes. Si votre travail nécessite d'être assis ou debout, prenez souvent des pauses et bougez.
- **Réduisez votre poids** si vous êtes en surpoids pour diminuer la pression sur le bas de vos jambes.



La foulée du talon à l'orteil



## Fiche de contrôle de l'œdème veineux de la jambe

Aujourd'hui				
1.	J'ai lavé la peau du bas de mes jambes et je l'ai séchée en la tapotant.	□Oui	□Non	□s/o
2.	J'ai hydraté mes jambes avec une lotion non irritante.	□Oui	□Non	□ s/o
3.	J'ai cherché des modifications de la peau, des signes de cellulite et des lésions.	□Oui	□Non	□ s/o
4.	J'ai élevé mes jambes au-dessus du niveau du cœur au moins trois fois.	□Oui	□Non	□ s/o
5.	J'ai marché ou fait mes exercices de musculation des mollets au moins trois fois.	□Oui	□Non	□ s/o
6.	J'ai évité de rester assis ou debout pendant de longues périodes de temps.	□Oui	□Non	□ s/o
7.	J'ai contribué à mes objectifs de perte de poids.	□Oui	□Non	□ s/o
8.	J'ai utilisé une thérapie de compression (enveloppements, pompe IPC, bas) selon les instructions.	Oui	□Non	□ s/o
ATTENTION:				
9.	Mes jambes et mes pieds sont rouges, frais et très douloureux.	□Oui	□Non	□ s/o
10. Je vois des signes de cellulite.		□Oui	□Non	□ s/o
11.	. Je vois un ulcère de jambe ou d'autres déchirures de la peau de ma jambe.	□Oui	□Non	□ s/o

• Si *n'importe quel parmi* vos réponses est **OUI** aux questions 9–11, contactez votre professionnel de la santé **dès que possible.** 



- Si *toutes* vos réponses sont **OUI** aux questions 1–8, poursuivez vos soins comme d'habitude.
- Si n'importe quel parmi vos réponses est **NON** aux questions 1–8, réfléchissez à la manière d'apporter un changement positif. Si vous pensez que vous ne pouvez pas le faire seul, contactez un professionnel de la santé pour obtenir de l'aide.

Si un changement de pansement est nécessaire, visitez Prendre soin de votre plaie à domicile.

## **Conseil:**

 Prenez une photo de vos jambes si vous avez un appareil photo, un téléphone ou une tablette. Cela peut vous aider à suivre les changements au fil du temps, et si vous devez contacter un professionnel de la santé, vous pourrez lui montrer à quoi ressemble la peau et le gonflement maintenant et au passé. Cela les aidera à décider si le traitement doit être modifié.





# Ulcères veineux á la jambe Q&R

## Pendant combien de temps dois-je porter des bas de compression?

Les bas sont pour la vie. Portez-les **toute la journée, chaque jour.** Ils doivent être mis tous les matins *avant* de sortir du lit et enlevés le soir *juste avant* de se coucher.

### Parfois, mes bas me semblent trop serrés. Qu'est-ce que cela signifie?

Les bas trop serrés peuvent être dus à plusieurs facteurs:

- 1. Ils peuvent être de la fausse taille. Parlez-en à votre ajusteur ou à la pharmacie où vous avez acheté vos bas afin de prendre rendez-vous pour vous faire ajuster correctement.
- 2. Vous attendez peut-être trop longtemps chaque jour pour mettre vos bas. Mettez-les *avant* de sortir du lit, lorsque vos jambes sont moins gonflées. Cela peut vous obliger à prendre votre douche la veille au lieu du matin.

## On m'a dit que je dois laver mes bas à la main. Pourquoi ne puis-je pas les laver á la machine?

Le tissu de ces bas est spécialement conçu pour fournir une compression à vos jambes. Le lavage et le séchage en machine peuvent dégrader le matériel, qui ne fonctionne donc plus comme il le devrait. **Ne les mettez pas** dans la machine à laver ou le sèche-linge. Lavez-les à la main et mettez-les à plat pour les faire sécher.

## Pourquoi ai-je besoin de deux paires de bas?

Vous n'avez pas BESOIN de deux paires, mais c'est pratique si vous les avez. Chaque jour, vous pouvez porter la paire propre pendant que l'autre sèche à l'air après le lavage. De cette façon, vous aurez toujours une paire propre et sèche.

#### Mes orteils sont vraiment humides et odorants quand j'enlève mes bas. Que puis-je faire?

Les bas à orteils fermés peuvent provoquer des odeurs, mais vous pouvez obtenir des bas à orteils ouverts. Consultez votre ajusteur ou votre pharmacien pour savoir quel type de produit vous convient le mieux. L'odeur peut être causée par le pied d'athlète (une infection fongique). Vous devrez peut-être vous procurer une pommade auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. **N'ajoutez pas** de gaze entre les orteils et n'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour essayer de réduire l'odeur, car ceux-ci peuvent être nocifs pour votre peau.

## J'ai un gonflement au-dessus de mes bas de compression. Que dois-je faire?

Tout d'abord, assurez-vous que vos bas sont correctement mis. Cela signifie qu'ils sont tirés sur toute la hauteur de la partie inférieure de votre jambe juste au-dessous de votre genou et qu'ils ne présentent aucune région de plissement ou de regroupement. Si elles sont correctement mises en place, il pourrait y avoir une autre raison pour laquelle vous avez un gonflement, alors consultez votre professionnel de la santé dès que possible. **Ne pliez pas** le haut, sinon il doublera la tension et agira comme un élastique!

### Mes jambes me démangent souvent. Que dois-je faire?

Il se peut que vous ayez des démangeaisons sous votre bas de compression, votre emballage ou votre botte. C'est assez fréquent, mais **ne vous grattez pas.** Votre peau est très sensible en raison de votre œdème veineux de jambe, et le fait de vous gratter peut facilement endommager votre peau et provoquer une infection. Les démangeaisons peuvent être causées par un gonflement, de sorte qu'à mesure que le gonflement se résorbera, votre jambe se sentira mieux. Elle peut également être causée par des lotions irritantes ou par le fait de ne pas laver tout le savon de votre peau lorsque vous prenez un bain ou une douche. Soyez donc doux lorsque vous nettoyez et hydratez.

Je n'ai généralement pas de gonflement des jambes, sauf si je suis en voyage. Y a-t-il un moyen d'éviter cela? Le fait d'être assis dans une voiture pour un long voyage en route et de prendre l'avion sont deux causes courantes de gonflement des jambes. Si vous avez déjà des problèmes de gonflement, vous risquez d'avoir des jambes plus gonflées ou des conditions plus graves. Même les personnes qui n'ont pas les jambes gonflées peuvent avoir les jambes gonflées pendant un voyage. Donc, avant votre voyage, faites évaluer vos jambes dans un centre de la santé à domicile pour y trouver des bas, puis portez-les pendant votre voyage.

# J'ai eu les jambes gonflées lors de ma dernière grossesse. Dois-je porter des bas de compression pendant ma grossesse actuelle?

Oui, vous devez les porter à chaque grossesse. Si vos jambes continuent à être gonflées après vos grossesses, consultez votre médecin.

#### Mes pieds sont rouges et douloureux. Que se passe-t-il?

Cela peut être un signe de manque d'oxygène dans les jambes en raison d'une mauvaise circulation sanguine. Contactez votre professionnel de la santé dès que possible pour un examen physique complet.



#### LA SÉRIE DE SOINS À DOMICILE

# Prendre soin de vos jambes gonflées à domicile

Prévention et gestion des ulcères veineux de la jambe

#### **Contributeurs:**

David H. Keast Robert Ketchen Janet Kuhnke Crystal McCallum 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 · 1938r1F

**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.

