

## Guide à l'intention des patients

# Ce que vous devez savoir sur les ulcères veineux de la jambe.



### Qu'est-ce qu'un ulcère veineux de la jambe?

Un ulcère veineux de la jambe est normalement une plaie peu profonde, ouverte et drainante (suintante) généralement située sur la jambe inférieure près de la cheville vers l'intérieur. Sa guérison est souvent lente.

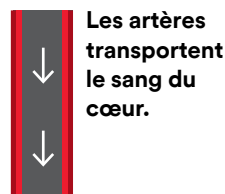


### Qu'est-ce qui cause un ulcère veineux de la jambe?

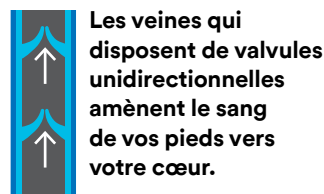
Le sang circule par les artères et les veines du corps. Les artères apportent le sang du cœur au reste du corps et les veines renvoient le sang vers le cœur.

Les veines disposent de valvules unidirectionnelles qui s'ouvrent et se referment lorsque vous bougez ou marchez. Le mouvement facilite le retour du sang veineux vers le cœur. Si les valvules sont endommagées et ne se referment pas correctement, le sang revient en arrière et provoque la dilatation des veines en raison de l'accumulation de sang.

Avec le temps, ces veines dilatées et gonflées provoquent l'enflure (œdème) dans vos jambes. La peau autour de votre cheville devient donc très fragile et faible. Si cette partie de la jambe est affectée, une plaie dont la guérison est difficile peut apparaître, causant alors un ulcère veineux de la jambe.



Les artères transportent le sang du cœur.



Les veines qui disposent de valvules unidirectionnelles amènent le sang de vos pieds vers votre cœur.



Des veines gonflées sont des veines faibles et les valvules ne fonctionnent alors pas correctement, ce qui cause l'accumulation de sang dans les veines.

### Quels facteurs me mettent à risque d'avoir des veines endommagées ou de présenter un ulcère veineux de la jambe?



Être inactif



Se tenir debout ou assis pour une période prolongée



Être en surpoids



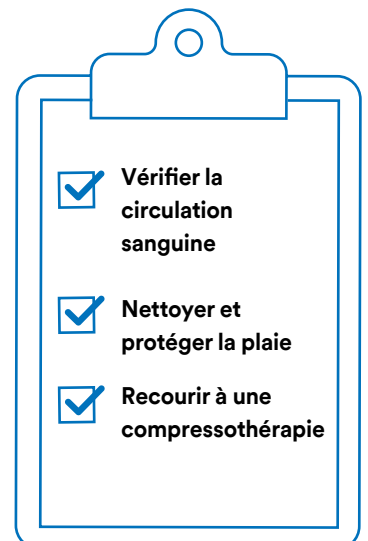
Fumer



Croiser les jambes

### Quel est le traitement d'un ulcère veineux de la jambe?

Le traitement est prescrit par votre médecin ou votre professionnel de la santé.



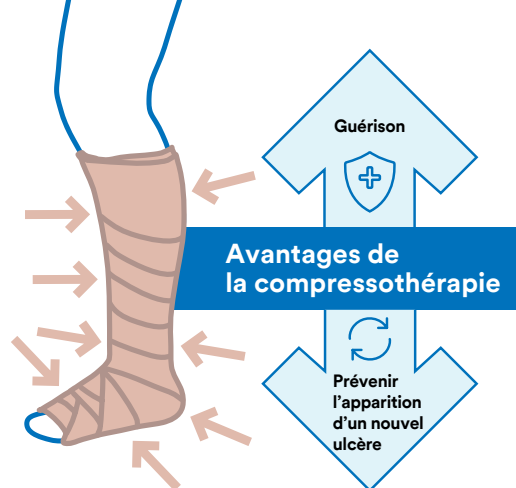
Vérifier la circulation sanguine

Nettoyer et protéger la plaie

Recourir à une compressothérapie

## Qu'est-ce que la compressothérapie?

- Les bandages compressifs soutiennent votre mollet et les veines pour aider à améliorer la circulation sanguine et à réduire l'œdème sur votre jambe. Ils aident à guérir vos plaies et à améliorer votre confort.
- Les bandages compressifs sont changés une à deux fois par semaine par un professionnel de la santé.
- Une fois la plaie guérie, il est important de continuer à porter un certain type de vêtement de compression.



## Quels sont les principaux moyens pour prévenir l'apparition d'un autre ulcère veineux de la jambe?



**Porter un vêtement de compression tous les jours.**



**Rester actif.** Éviter les périodes prolongées en position assise ou debout. Marcher et bouger les jambes régulièrement.



**Élever les jambes.** Entre les périodes assises et debout, soutenir les jambes pour réduire l'œdème.



**Arrêter de fumer.** Le tabagisme endommage les vaisseaux sanguins.



**Maintenir une alimentation et un poids sains.**

### Exercices pour les mollets

**1**

**Tenez-vous** les pieds à plat à côté d'une table ou d'une chaise.

**2**

**Levez doucement** vos orteils (ou essayez avec un pied à la fois).

**3**

**Maintenez la position** quelques secondes, puis revenez vers le sol.

**Répétez les exercices le plus que vous le pouvez pour renforcer vos muscles.**



## Quels symptômes dois-je signaler?

Consultez votre professionnel de la santé si vous présentez l'un de ces symptômes :

- Douleur, engourdissement, picotements, brûlures
- Orteil qui change de couleur (rouge, bleu, pâleur)
- Augmentation de la douleur ou de la taille de la plaie
- Augmentation du drainage de la plaie
- Odeur se dégageant de la plaie
- Nouvelle rupture cutanée
- Apparition d'œdème ou augmentation de l'œdème
- Fièvre
- Douleur ou inconfort non soulagé à la suite du repos, de l'élévation ou de médicaments

Ces renseignements ne sauraient remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement prodigué par un professionnel de la santé. Veuillez demander conseil à votre professionnel de la santé autorisé si vous avez des questions au sujet d'un problème de santé particulier.

**3M**

Produits offerts au Canada par :

La Compagnie 3M Canada  
Division des solutions médicales  
300, rue Tartan  
London (Ontario) N5V 4M9  
Canada  
1 800 364-3577  
3M.ca

La Compagnie 3M  
2510 Conway Avenue  
St. Paul, MN 55144  
É.-U.  
1 800 228-3957

« Patient Education: Chronic Venous Disease (Beyond the Basics) », [www.uptodate.com/contents/chronic-venous-disease-beyond-the-basics](http://www.uptodate.com/contents/chronic-venous-disease-beyond-the-basics)

J. Johnson, S. Yates et J. Burgess. « Venous Insufficiency, Venous Ulcers, and Lymphedema » dans : Wound, Ostomy and Continence Nurses Society® *Core Curriculum: Wound Management*, 2016, pp. 393 à 394.

Wolters Kluwer Wound, Ostomy and Continence Nurses Society. 2019. « Patient Education and Risk Reduction Strategies in Guidelines for the Management of Wounds in Patients with Lower-Extremity Venous Disease » WOCN Clinical Practice Guideline Series 4, Mt. Laurel : NEW JERSEY. Auteur.

3M et 3M Science. Au service de la Vie, sont des marques de commerce de 3M, utilisées sous licence au Canada. © 2020, 3M. Tous droits réservés. 2011-18849 F