



Prévention optimale de l'escarre de décubitus

Nous en sommes parfaitement conscient-es : la prévention de l'escarre de décubitus est une mission à vie qui requiert beaucoup de discipline et d'endurance. C'est pourquoi nous vous souhaitons beaucoup de persévérance et avant tout une bonne santé, pour que vous vous sentiez bien dans votre peau.

Un ulcère de pression (une escarre de décubitus) est, comme son nom l'indique, le résultat d'une pression excessive sur la peau. L'irrigation sanguine est alors interrompue, ce qui empêche un apport suffisant en oxygène et en nutriments. L'escarre est l'une des complications les plus fréquentes de la paralysie médullaire. Les régions particulièrement vulnérables sont le sacrum, le coccyx, le grand trochanter, les chevilles, les talons, les orteils, l'occiput, l'oreille externe, les parties saillantes de la colonne vertébrale, les omoplates, les coudes, la trochlée interne de l'humérus, le genou, les condyles internes du fémur ainsi que les parties du mollet (péroné) qui reposent sur un support et, en général, partout où la peau est comprimée entre le squelette et le support.

Mieux vaut prévenir que guérir

Même si ce sujet n'a rien d'agréable : connaître les risques est primordial pour éviter ces graves complications. Votre responsabilité individuelle est un facteur central et vous permet de motiver et d'instruire votre entourage. Lorsque les ulcères de pression ont déjà fait leur apparition, ils entraînent des restrictions de mobilité et d'autonomie importantes, une réduction notable de la qualité de vie ainsi que des risques potentiellement mortels (p. ex. septicémie ou infections osseuses).

Prendre les signes au sérieux

Le contrôle de votre corps à l'aide d'un miroir de poche (matin et soir) doit faire partie de vos rituels quotidiens. Le premier signe est l'apparition d'une rougeur qui ne

disparaît pas à la pression. Puis, la rougeur fait place à une ampoule et à la nécrose du tissu cutané. Dans les cas graves, le tissu musculaire sous-cutané est également affecté jusqu'aux os. Ces blessures s'accompagnent souvent d'infections qui nécessitent généralement une hospitalisation prolongée ainsi qu'une opération de chirurgie plastique.

Mesures immédiates en cas de rougeurs

Aux premiers signes d'escarre, on peut réagir en soulageant méthodiquement pendant plusieurs jours la région du corps affectée (décubitus latéral gauche et droit ou décubitus ventral). Si la plaie est déjà ouverte, le traitement dure généralement plusieurs semaines. N'attendez pas pour consulter ParaHelp ou un médecin en cas de modifications de la peau afin que les mesures appropriées puissent être prises.

Interdiction... de ne pas bouger

L'escarre peut déjà survenir au bout de 30 à 40 minutes ! C'est pourquoi vous devez vous soulever toutes les 10 à 20 minutes, pendant 1 minute environ, ou soulager la région fessière par un changement de position (pour les tétraplégiques) de manière à stimuler l'irrigation sanguine des parties cutanées correspondantes. Des coussins spéciaux et adaptés, placés sur le siège des fauteuils roulants peuvent aider à empêcher la formation d'escarres. Il est impératif de les utiliser aussi si vous vous asseyez sur d'autres sièges ou lors de longs voyages en bus ou en avion. N'oubliez pas de contrôler au toucher qu'ils soient bien remplis, placés correctement (devant / derrière), non humides, etc. Les appuie-tête, les accoudoirs, l'angle du dossier et les repose-pieds du fauteuil roulant doivent également être positionnés correctement.

Transferts

Il n'est pas rare que des transferts maladroits soient à l'origine d'un nouvel ulcère de pression. Prenez donc suffisamment de temps lors des transferts du fauteuil roulant à la voiture, au lit, sur une chaise, etc., pour vous servir des moyens auxiliaires nécessaires (garde-boue), pour être prudent, pour vous assurer d'une hauteur de transfert adéquate et pour éviter par exemple des bords durs.

Techniques de positionnement

Certaines techniques de positionnement peuvent aider à ménager et à protéger les tissus en cas d'absence de sensibilité ou de motricité. L'équipe de ParaHelp vous recommandera volontiers des méthodes adaptées à votre cas.

Attention à la chaleur

Une attention particulière est requise durant les mois d'été : une humidité cutanée plus élevée augmente le risque de points de pression. Veillez à ce que l'humidité et la transpiration ne restent pas sur la peau mais soient éliminées grâce à des vêtements respirants. Pendant la

période chaude de l'année ou lors de séjours dans des régions chaudes, un coussin en tissu respirant peut être utile. Et comme toujours en cas de chaleur : buvez suffisamment et augmentez votre consommation habituelle de boissons.

La nuit

Un changement de position régulier, même la nuit, constitue une autre mesure importante de prophylaxie. Une modification du positionnement nocturne devrait avoir lieu aussi souvent que nécessaire, mais aussi rarement que possible, en fonction de vos besoins individuels. Si cela est nécessaire, utilisez un réveil ou ayez régulièrement recours à une aide-soignante. Comme on fait son lit, on se couche : informez-vous chez un spécialiste sur les meilleurs moyens auxiliaires qui seront adaptés à vos besoins (coussins, cales en mousse, matelas ou lits spéciaux). Il est important que les régions les plus vulnérables reposent librement, soient bien soutenues et ménagées. Veillez en outre à ce qu'il n'y ait pas de plis dans les draps, ni d'objets étrangers dans votre lit.

Prenez soin de vous et de votre santé

Une hygiène corporelle et des soins cutanés réguliers et minutieux sont particulièrement importants pour les paralysés médullaires, car cela maintient une bonne tolérance des tissus (capacité de la peau à supporter la pression sans conséquence néfaste). Il est souvent difficile aux personnes concernées de soigner leur corps paralysé avec le même dévouement qu'avant l'apparition de la paralysie. L'hygiène n'est toutefois pas seulement source de propreté. Son enjeu est plus important : vous vous protégez de complications désagréables, apprenez à mieux connaître votre (nouveau) corps, et peut-être à de nouveau plus l'apprécier. Autre effet secondaire : la procédure d'hygiène quotidienne vous maintient en mouvement et en activité. Nettoyez votre peau avec de l'eau tiède et des produits au pH neutre, puis séchez-vous en douceur et appliquez de la crème pour prévenir l'apparition d'une peau sèche.

« L'habit fait le moine »... ou l'escarre

Ne choisissez pas vos vêtements en prêtant uniquement attention à leur apparence. Des coutures ou des plis peuvent éventuellement favoriser les points de pression. Si vous êtes assis-e en fauteuil roulant, il ne doit pas se trouver de corps étranger sous votre fessier ; le porte-monnaie, le smartphone ou des clés dans la poche du pantalon sont tabou. Des plis de chaussettes ou des chaussures trop étroites peuvent avoir des conséquences fatales.

Recommandations nutritionnelles

L'alimentation joue un rôle primordial. Veillez à un apport suffisant en protéines, matières grasses et sels minéraux comme le sodium, le calcium, le potassium, le phosphore, le chlorure et le zinc. La vitamine C est essentielle pour la constitution du tissu conjonctif et renforce le système immunitaire (poivron, agrumes,

cynorrhodon, etc.). La vitamine A a un effet positif sur la formation des membranes cellulaires et se trouve en particulier dans le foie, les carottes et les salades. La vitamine K est essentielle pour la coagulation sanguine. Le brocoli, le cresson et surtout le chou vert en sont de bonnes sources. La vitamine E est requise pour neutraliser les radicaux libres. Les besoins sont couverts par les huiles végétales, les noix, les graines et les produits complets. Un apport de liquide suffisant est important car il sert de milieu de transport dans le corps et est essentiel pour le maintien de la pression cellulaire ainsi que pour la régulation de la température. Si une escarre s'est déjà développée, une alimentation complète et équilibrée sera bénéfique à la guérison de la plaie. Important : veillez à garder un poids constant. Un excès de poids ou un poids insuffisant sont des facteurs de risque supplémentaires. Un rendez-vous auprès d'un conseiller en diététique est certainement un bon investissement.

Fumer

Tout le monde sait que fumer nuit à la santé. Pour les paralysés médullaires, fumer est une idée particulièrement mauvaise car cela n'a pas uniquement une influence sur la peau (irrigation réduite) et les voies respiratoires, mais aussi sur la sensation de douleur. La consommation de nicotine augmente le besoin en vitamine C et a de ce fait une influence néfaste sur la santé de la peau et sur la guérison des plaies.

Influences médicales

Divers facteurs supplémentaires augmentent le risque d'escarre. Votre médecin vous aide à diagnostiquer des troubles potentiels, comme ceux du métabolisme ou de la circulation sanguine, une anémie, des infections, une réduction de la fonction respiratoire, un diabète ou des troubles cardiovasculaires chroniques. Certains médicaments tels que les calmants ou les somnifères peuvent également augmenter les risques, demandez conseil à ce sujet.

Instruction de votre entourage

C'est vous qui connaissez le mieux votre corps. Aidez-vous, ainsi que vos proches ou le personnel soignant responsable, en communiquant et en participant activement. Pourquoi un changement de position est-il nécessaire ? De quelle manière doit-il être fait ? Quels sont les avantages de la nouvelle position par rapport à la précédente ?

Durant une période d'hospitalisation, les changements de position sont au centre du travail d'équipe et une bonne coordination des besoins des personnes concernées ainsi que des connaissances du personnel soignant et des médecins conduit à un résultat optimal.

Le rire est le meilleur des remèdes

C'est prouvé : celui qui est heureux et a un entourage intact vivra plus longtemps en bonne santé. Gardez donc le contact avec vos amis, partez en excursion et faites-vous beaucoup de bien à vous-même. Malgré la joie, la vigilance reste cependant de mise à chaque instant : veillez à avoir une possibilité pour vous allonger lors de longues sorties, évitez les brûlures (café brûlant) et asseyez-vous toujours sur votre coussin adapté.

N'hésitez pas à contacter ParaHelp dont les spécialistes se feront un plaisir de vous conseiller.

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch