

# Les lésions de pression

Informations au patient et à ses proches

## Qu'est-ce qu'une lésion de pression?

Une lésion de pression est un dommage de la peau pouvant s'étendre aux muscles et aux os. Les lésions de pression étaient auparavant appelées « plaies de lit » ou « ulcères de pression ».



## Qui est à risque de développer une lésion de pression?

Tous les patients qui dépendent des autres pour se mobiliser sont à risque de développer une lésion de pression, mais il y a de nombreux autres facteurs de risques, par exemple : la déshydratation, la mauvaise alimentation, la fièvre, l'incontinence, la dépression, la confusion, l'âge avancé ou prématuré, la diminution ou la perte de sensation (en particulier aux pieds).

## Comment savoir si une lésion de pression se développe?

Le premier signe d'une lésion de pression est une rougeur qui ne disparaît pas lors du changement de position. Elle peut s'aggraver jusqu'à l'ouverture de la peau.

Les endroits les plus vulnérables pour développer une lésion de pression sont les endroits du corps où des os sont près de la surface de la peau, comme les talons, le bas du dos, les hanches et les chevilles.

## Quelles sont les positions à favoriser?

Lorsque vous n'êtes pas en train de manger, la tête du lit adapté ne devrait jamais dépasser un angle de 30°, que vous soyez couché sur le dos ou sur le côté.

Lorsque vous êtes couché sur le côté, votre corps devrait faire un angle de 30° avec le matelas. Pour aider à garder cet angle, un oreiller ou un coussin de positionnement peut être placé dans votre dos. Cet angle permet d'éviter une trop grande pression sur l'os de l'épaule, de la hanche et du coccyx (le bas du dos). Le bas du dos doit être le moins sou-  
ven possible en contact direct avec le matelas.



## Quelles sont les positions à éviter?



La position assise au lit est à éviter, car la pression est trop forte au niveau du bas du dos. Vous aurez ainsi tendance à glisser sur le matelas, ce qui provoque des dommages microscopiques à votre peau. Cela peut entraîner le développement de lésions de pression.

Si un fauteuil inclinable est disponible, inclinez le dossier pour diminuer la pression sur le bas du dos et ajoutez un tabouret (ou repose-pied) afin d'assurer le soutien des jambes.

Attention, cependant, à la région du pied qui touche au repose-pied. S'il est impossible d'incliner le dossier, installez-vous dans une position assise la plus droite possible, les pieds reposant sur le sol.

Idéalement, asseyez-vous au fauteuil pour tous les repas et changez fréquemment de position, si votre condition le permet.

Pour la majorité des patients, les changements de position au lit devraient être faits toutes les deux heures et au fauteuil à chaque 30 minutes. La fréquence pourrait être augmentée selon la condition du patient. Il s'agit d'une intervention essentielle pour éviter l'apparition de lésions de pression.

## Comment favoriser le changement de position?

Si vous pouvez bouger seul, nous vous encourageons à vous déplacer et à changer de position fréquemment. Si vous ne pouvez changer de position vous-même, de l'aide vous sera offerte pour changer de position.

## Comment réduire le risque de lésion de pression?

- Changez fréquemment de position, que vous soyez au lit ou au fauteuil. Cet élément est tellement important, que même si l'ergothérapeute (professionnel spécialiste en adaptation de l'environnement du patient en lui offrant des aides nécessaires au maintien des activités de vie quotidienne) est venu installer un matelas spécial, le changement de position doit continuer à se faire fréquemment. C'est la base de la prévention!
- Ayez une bonne hygiène de la peau en utilisant un savon doux sans parfum, et sans frotter vigoureusement les endroits où il y a des os.
- Utilisez quotidiennement une lotion hydratante.
- Observez régulièrement l'état de la peau.
- Éviter que la peau soit exposée à l'humidité de façon prolongée, si le patient est incontinent.
- Bougez (marche à la salle de bain, au corridor), si vous n'avez pas de restriction médicale.
- Prenez des liquides et mangez bien, surtout des protéines (en respectant les avis de votre médecin).

## Comment prévenir les lésions de pression aux talons?

- Éloignez vos talons du matelas ou de l'appui-pied en utilisant un oreiller.
- Assurez-vous de porter vos bas afin de diminuer le frottement de votre peau sur les draps.

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

[hopitalmontfort.com](http://hopitalmontfort.com)

4100417 (24-02)