

# Prévenir les plaies de pression



**Vous serez couché ou assis longtemps durant votre séjour à l'hôpital. Vous risquez de développer des plaies de pression (aussi appelées plaies de lit ou escarres). Cette fiche explique comment les prévenir.**

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

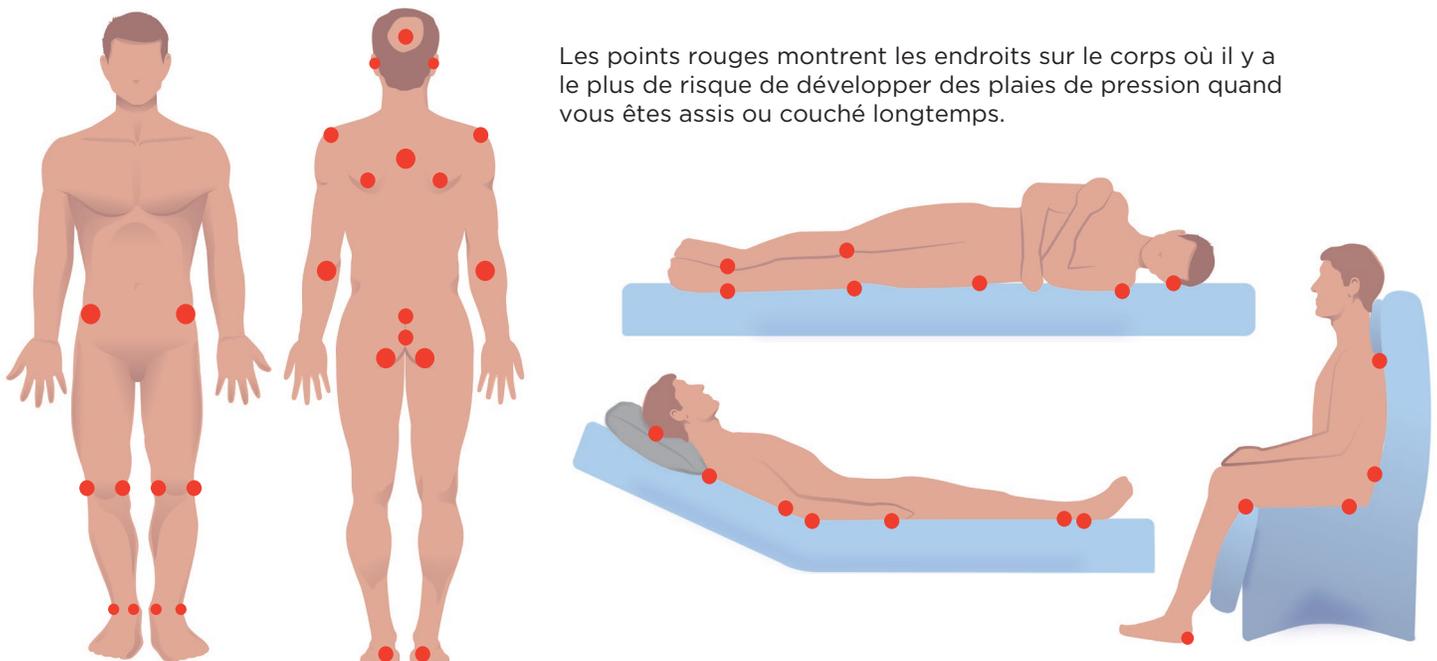
Une pression de longue durée sur la peau peut écraser les vaisseaux sanguins. Elle empêche l'oxygène et les nutriments transportés par le sang de bien se rendre jusqu'aux tissus à cet endroit. Ces tissus s'abîment et peuvent finir par mourir. Les personnes à risque peuvent ainsi développer une plaie de pression en 2 à 6 heures.

Ce type de plaie se forme souvent aux endroits où un os fait un relief sur le corps, comme les talons, les fesses, les coudes, et les hanches.

## Quelles complications cela peut-il causer ?

Les plaies de pression peuvent :

- causer d'importantes douleurs
- empêcher de bouger comme d'habitude (ex. : avoir de la difficulté à marcher)
- rendre votre séjour à l'hôpital plus long
- réduire votre qualité de vie
- causer une infection grave qui pourrait être mortelle



Les points rouges montrent les endroits sur le corps où il y a le plus de risque de développer des plaies de pression quand vous êtes assis ou couché longtemps.

## Qu'est-ce qui rend à risque d'avoir ce type de plaie?

- > Rester longtemps sans bouger
- > Avoir des difficultés à bouger (par exemple en raison d'un handicap ou d'une opération)
- > Avoir peu ou pas de sensations dans un membre ou une partie du corps
- > Avoir des problèmes de circulation du sang
- > Avoir un taux de sucre élevé (diabète)
- > Avoir des fuites d'urine ou de selles (incontinence)
- > Avoir un faible appétit ou une alimentation pauvre en protéines
- > Avoir une peau sèche
- > Être maigre ou avoir un surplus de poids

Plus on avance en âge, plus la peau devient fragile et vous met à risque de développer ces plaies.

## Que faire pour prévenir les plaies de pression?

Le meilleur moyen pour réduire le risque est de bouger le plus souvent possible et de garder la peau propre et sèche.

Suivez aussi les conseils ci-après durant votre séjour à l'hôpital. On vous dira peut-être de continuer à les suivre de retour chez vous.

### POSITION

#### Dans le lit :

- Changez de position toutes les 2 heures.
- Placez un oreiller entre vos genoux lorsque vous êtes allongé sur le côté.
- Quand vous ne mangez pas, ne gardez pas la tête trop relevée pour éviter de glisser et que la peau frotte sur le matelas.
- Placez un oreiller sous vos mollets pour empêcher les talons de toucher le matelas.



#### Dans un fauteuil :

- Changez de position toutes les 15 minutes (ex. : levez-vous, penchez-vous vers l'avant, penchez-vous sur le côté).
- Gardez toujours vos pieds bien à plat sur le sol, les fesses au fond du siège et le dos droit contre le dossier.
- Évitez d'avoir sous les fesses un pli dans vos vêtements lorsque vous êtes assis.

### PEAU

- Appliquez une lotion hydratante sur votre peau quotidiennement.



- Ne massez jamais une rougeur ou tout endroit où la peau a changé de couleur.

### INCONTINENCE

Si vous en souffrez :

- mettez une crème barrière pour protéger la peau autour de l'anus et sur les fesses
- demandez de l'aide pour changer votre culotte d'incontinence dès qu'elle est humide ou salie

### ALIMENTATION

Prenez au moins 3 repas par jour et buvez entre 1,5 et 2 litres de liquide par jour, à moins d'un avis contraire du médecin.

Mangez des aliments riches en protéines (ex. : viande, légumineuses, produits laitiers, œufs). Voir la fiche santé [Alimentation riche en protéines et en énergie.](#)

Si vous mangez peu, demandez qu'on ajoute à vos repas des suppléments nutritionnels (ex. : Ensure, Boost).





## TABAC

Essayez de ne pas fumer pendant votre séjour à l'hôpital. Le tabac augmente le risque de plaies de pression et ralentit la guérison. Parlez-en à votre équipe de soins. Il existe des ressources pour vous aider à ne plus fumer.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marchez dès que vous en avez l'occasion et les capacités, selon l'avis du médecin. Vous pouvez demander de l'aide au personnel soignant si vous en avez besoin.

On peut faire appel à un physiothérapeute ou à un ergothérapeute pour vous aider si nécessaire.

Voir la fiche santé [Rester actif à l'hôpital - Mieux récupérer grâce aux exercices.](#)

## Comment mon équipe de soins peut-elle m'aider?

N'hésitez pas à lui demander de :

- évaluer vos risques d'avoir des plaies de pression
- regarder souvent si vous avez de la peau qui change de couleur, des rougeurs ou des plaies
- changer votre position dans le lit
- vous aider à vous asseoir dans un fauteuil lors du repas
- placer un oreiller sous ou entre vos jambes



Si vous êtes à risque, demandez à votre équipe de soins si elle peut vous prêter les accessoires suivants durant votre séjour à l'hôpital :

- > un matelas spécial pour le lit
- > un coussin spécial pour le fauteuil

Avisez votre équipe de soins dès que :

- > vous sentez moins bien une partie de votre corps
- > vous avez mal à un endroit où un os fait un relief sur le corps (ex. : coude, siège, talon, hanche, etc.)

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez en tout temps demander de l'aide ou de l'information à votre équipe de soins. Elle pourra au besoin vous diriger vers un autre professionnel.



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)



### Questions


*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)