

Ce que vous devez savoir pour ...

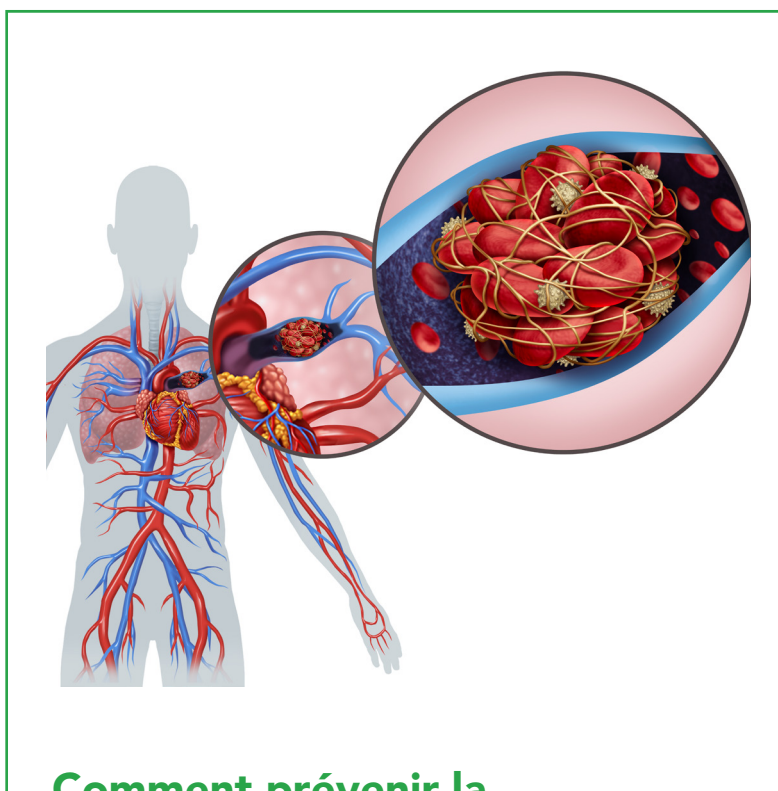
PRÉVENIR LA THROMBOEMBOLIE VEINEUSE PROFONDE SANS MÉDICAMENTS

Qu'est-ce qu'une thromboembolie veineuse?

La thromboembolie veineuse profonde (TVP) est un **caillot de sang** qui se forme **dans une veine**. Le caillot se forme principalement dans les veines des jambes, des cuisses ou dans les aines. Peu importe où se forme le caillot, il nuit ou bloque la circulation sanguine.

Vous êtes à risque dans les situations suivantes si :

- vous souffrez d'un cancer actif.
- vous ou un membre de votre famille avez déjà eu une thrombose veineuse (phlébite).
- vous avez une infection aiguë (ex.: zona, grippe).
- vous avez une maladie inflammatoire chronique (ex.: psoriasis, maladie de Crohn).
- vous avez un syndrome néphrotique (maladie des reins).
- vous avez eu un traumatisme, une chirurgie ou une hospitalisation récente.
- vous êtes une personne sédentaire (vous bougez peu).
- vous avez été immobilisé pendant une longue période (ex.: alité, long voyage).
- vous avez un cathéter central.
- vous avez un surplus de poids (obésité).
- vous prenez des hormones (contraceptif oral ou traitement hormonal).
- vous fumez (tabagisme).
- vous êtes enceinte ou vous avez accouché depuis peu.
- vous avancez en âge (le risque augmente avec l'âge).



Comment prévenir la thromboembolie veineuse à l'hôpital?

Les études démontrent que rester actif à l'hôpital vous aide à récupérer plus rapidement. Cela vous aide aussi à conserver votre masse musculaire et votre autonomie. Bougez pour activer votre circulation sanguine et diminuer le risque de caillots.

Des trucs pour bouger tout en respectant vos limites

- Sortez de votre lit 24 h après l'opération.
- Faites de courtes marches plusieurs fois par jour.
- Changez de position toutes les 2 heures.
- Faites des exercices pour activer la circulation sanguine (vous ne devriez pas ressentir de douleur lors des exercices).
 1. Faites des cercles avec vos chevilles.
 2. Ramenez les orteils vers vous en étirant le plus possible.
 3. Pliez vos genoux un à la fois.
- Mangez vos repas assis au fauteuil.
- Portez des bas anti-embolies (bas de compression) et portez des vêtements amples et confortables. Évitez les vêtements trop serrés.

Différents traitements existent comme mesure de prévention supplémentaire (ex.: médicaments pour éclaircir le sang).

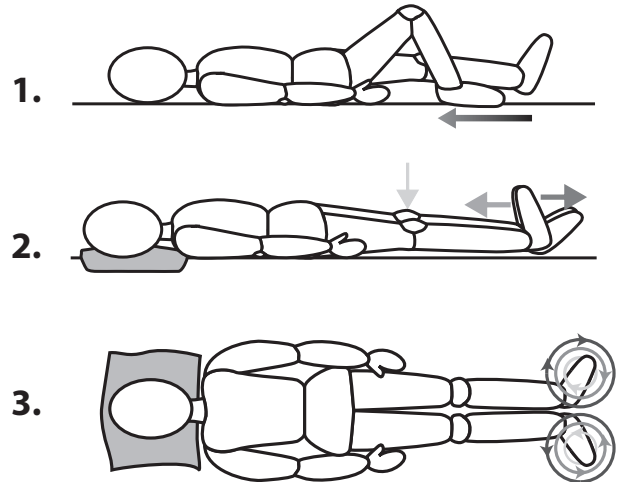
Suivez les recommandations de votre médecin!

ATTENTION :

À votre retour à la maison, consultez un professionnel de la santé si un des symptômes suivants apparaît :

- Rougeur aux jambes ou membres inférieurs
- Chaleur aux jambes ou membres inférieurs
- Enflure aux jambes ou membres inférieurs
- Essoufflement ou respiration rapide
- Douleur à la poitrine quand vous respirez
- Toux avec crachat sanguin ou toux soudaine et sans cause
- Sensation de faiblesse ou évanouissement
- Pouls rapide ou palpitations

Prenez note de vos symptômes.



RESSOURCES UTILES

<https://www.pratiquesoptimalesavc.ca/>

<http://thrombosiscanada.ca/resources/prevent/>