

AIDEZ VOTRE GUÉRISON



Votre guide pour le soin d'une plaie

ULCÈRE VEINEUX DE LA JAMBE

Vous avez un ulcère veineux de la jambe. Il est causé par une plaie qui ne peut pas cicatriser correctement à cause de la mauvaise circulation sanguine dans le bas des jambes.

Les veines transportent le sang des pieds et du bas des jambes « en remontant » vers le cœur. Si votre circulation sanguine n'est pas efficace pour quelque raison que ce soit, il arrive que le sang s'accumule dans le bas de la jambe, jusqu'en dessous de la cheville. L'accumulation de sang peut provoquer l'enfllement, l'épaississement ou la détérioration de la peau et empêcher la guérison normale d'une blessure aussi mineure qu'un bleu ou une bosse.

Prenez connaissance de ces causes possibles de la formation d'un ulcère :

- Des antécédents de maladie veineuse dans votre famille
- Une mauvaise circulation sanguine
- Le reflux du sang par les valves veineuses (les valves dans vos veines qui aident le sang à circuler dans la bonne direction)
- Une thrombose veineuse profonde – cause possible d'obstruction des veines
- Obésité
- Faiblesse des contractions des muscles du mollet parce que les jambes ne bougent pas assez – mode de vie sédentaire, longtemps debout, mobilité réduite
- Grossesses multiples – la grossesse cause de la pression sur les veines du bas des jambes
- Un traumatisme de la jambe qui a endommagé les parois des valves des veines

GÉRER VOTRE ULCÈRE

Vous saurez mieux soigner votre plaie et prévenir de futurs ulcères veineux si vous en connaissez la cause. Pour atteindre VOTRE meilleur état de santé, vous devriez :



1. **Faire de l'exercice chaque jour.** La marche renforce et exerce les muscles de vos mollets et stimule la circulation du sang dans vos jambes. Votre infirmière ou infirmier pourrait vous prescrire un programme de marche qui s'intensifie graduellement.
-



2. **Inspectez vos pieds et vos jambes chaque jour pour détecter les signes du début d'un ulcère.** Portez des bas de contention. Gardez la peau de vos jambes propre et hydratée. Évitez les températures extrêmes.
-



3. **Élevez vos jambes** plus haut que le niveau du cœur (p. ex., placez des oreillers sous vos pieds quand vous vous allongez au lit ou sur le divan) pendant au moins 20 minutes trois fois par jour (matin, après-midi et soir) pour aider à réduire l'enflure. Ne croisez pas vos jambes quand vous vous assoyez.
-



4. **Protégez vos jambes contre les chocs ou les éraflures** en capitonnant les coins des meubles et évitez les activités qui pourraient blesser vos jambes.
-



5. **Ayez une alimentation équilibrée** riche en protéines, car les protéines renforcent la peau et favorisent la guérison des plaies.
-



6. **Si vous fumez, CESSEZ !** C'est mauvais pour la circulation du sang, la peau et le corps en général. Votre équipe vous présentera des options pour vous aider à surmonter votre accoutumance. C'est certainement une des meilleures décisions que vous pouvez prendre pour aider votre corps à tout âge.
-



7. **La contention**, grâce à des bandages et des vêtements spéciaux, est nécessaire pour guérir un ulcère veineux de la jambe. Les bandages perfectionnés à eux seuls ne suffiront probablement pas, car il s'agit aussi d'amener le sang de vos jambes vers le cœur afin de réduire l'enflure qui empêche votre plaie de se fermer. Vos devriez porter des vêtements de contention chaque jour même après que la plaie s'est fermée (guérie) pour prévenir l'enflure et la formation de nouvelles plaies.
-