

Les escarres, comment les prévenir ?

Informations pour les patients



Madame, Monsieur,

Cette brochure a pour objectif de prévenir l'apparition des escarres ou leur aggravation. Elle s'adresse tant au patient qu'à ses proches puisque certains gestes pourront nécessiter l'aide de tiers.

À l'hôpital, l'équipe soignante vous aidera à accomplir toutes les mesures de prévention indiquées dans ce livret. Nous vous recommandons de les poursuivre après votre sortie.

Nous nous tenons à votre disposition pour toute question ou pour tout renseignement complémentaire.

L'équipe soignante

Qu'est-ce qu'une escarre ?

Une escarre est une lésion de la peau qui peut aller jusqu'à une atteinte des tissus musculaires. Elle est liée, entre autres, à la compression des tissus qui manquent ainsi d'oxygène.

Le premier signe d'une escarre commence par une rougeur qui ne disparaît pas à la pression du doigt (stade 1). Elle peut s'aggraver jusqu'à une nécrose progressive des tissus (stade 4).

Le risque d'apparition d'une escarre est important chez une personne alitée ou qui reste dans la même position.

Son développement peut provenir de multiples facteurs dépendant de l'état de santé de la personne et/ou de l'environnement direct.

La mise en place rapide d'une prévention permet de diminuer efficacement le risque d'apparition ou d'aggravation des escarres.



Comment les prévenir ?

Le positionnement

La position influence l'intensité de la pression. Une bonne installation diminue le risque d'apparition d'une escarre en augmentant la surface de contact avec le support (lit, fauteuil) et elle permet de mieux répartir les pressions.



1. La position couchée dorsale

Favorisez la position où la tête et les pieds du lit sont relevés à 30 degrés.



2. La position couchée latérale

Le corps forme un angle de 30 degrés avec le matelas. Fléchissez au minimum les jambes au niveau des hanches et des genoux. Posez la jambe supérieure à l'arrière de l'autre jambe, avec une flexion de 30 degrés au niveau de la hanche et de 35 degrés au niveau du genou. Ceci vous permettra de maintenir une position confortable.



3. La position assise

Elle est déconseillée au lit.

Si vous disposez d'un fauteuil inclinable de type relax, inclinez le dossier et ajoutez un repose-pied. De cette façon, vous adopterez une position similaire à celle conseillée plus haut (tête et pieds relevés à 30 degrés). Veillez à laisser les talons libres de toute pression. Si le dossier n'est pas inclinable, restez attentif(ve) à ne pas vous déporter sur un côté, ce qui accentuerait la pression de ce côté.

Le changement de position

Au lit

Si vous pouvez vous mobiliser seul(e), essayez de vous déplacer et de changer de position régulièrement.

Si vous disposez de matériel de prévention (matelas à air), nous vous conseillons de vous mobiliser toutes les 4 heures. Si pas, il est recommandé de vous mouvoir toutes les 2 heures.

Au fauteuil

En position assise, la fréquence passe à 2 heures avec des coussins anti-escarres, et, à 1 heure, si vous n'en avez pas.



Voici quelques exemples de mobilisation :

- aller jusqu'aux toilettes plutôt que d'utiliser l'urinal ;
- éloigner le verre qui est disposé sur une table ;
- solliciter toute mobilisation seul(e) ou avec de l'aide (proches, kinés...) ;
- etc.

Le matériel d'aide et de prévention

Ce matériel (ex : les supports à base de gel, de mousse viscoélastique et d'air de type alternating) peut permettre d'éviter l'aggravation d'escarres, mais il ne dispense pas des mesures de prévention classiques (mobilisation, soins d'hygiène, nutrition...).

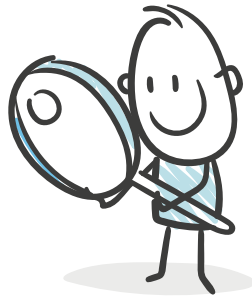
Les effleurements

Certains professionnels préconisent des effleurements lors des soins d'hygiène pour favoriser une meilleure circulation. Demandez conseil au personnel soignant.

L'hygiène de la peau

Favorisez une hygiène régulière : toilette quotidienne suivie d'un séchage soigneux.

Changez le linge de corps régulièrement ou à chaque fois que celui-ci est souillé. Idem pour les draps, évitez les plis, ôtez les miettes ou tout autre corps étranger.



Prise en charge de l'incontinence

La prise en charge de l'incontinence permet de diminuer les risques d'exposition de la peau à l'humidité.

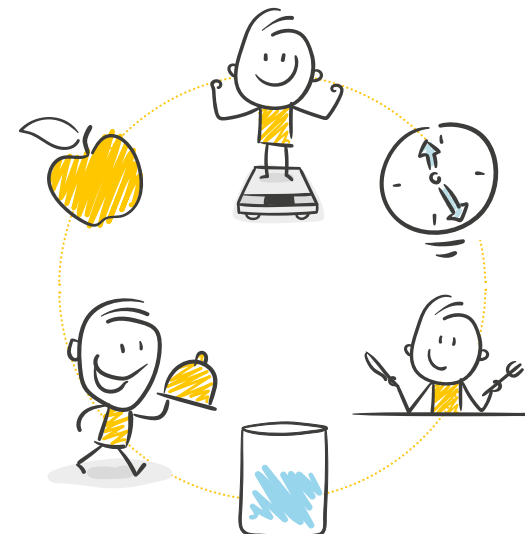
- Allez rapidement aux toilettes afin d'éviter toute humidité et macération.
- Changez certaines habitudes de vie :
 - réduisez les boissons après 18 heures ;
 - évitez les tisanes, thés... Ils sont diurétiques ;
 - essayez de vider la vessie au maximum (uriner en position assise).
- Utilisez des protections absorbantes.

La nutrition

Des carences alimentaires peuvent favoriser l'apparition d'escarres. L'apport de certains nutriments tels que les protéines, les vitamines et le zinc est nécessaire.

Il est conseillé de maintenir une alimentation équilibrée et variée (viande, poisson, œufs, fruits, légumes, féculents...) et de boire 1,5l de liquides par jour (potage, café, eau).

- Installez-vous confortablement pour le repas.
- Variez vos menus.
- Adaptez la texture des aliments si nécessaire.
- Vérifiez l'hygiène bucco-dentaire.
- Accordez-vous suffisamment de temps pour manger.
- Demandez une aide adaptée si besoin.
- Suivez votre poids corporel régulièrement.
- Si vous vous alimentez peu ou difficilement, des compléments alimentaires qui sont enrichis en protéines et en énergie peuvent vous être prescrits. Parlez-en à l'équipe soignante.





Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi ASBL

E.R. : Didier DELVAL - CHwapi ASBL - Siège social : 9, avenue Delmée - 7500 Tournai

N° ent. : 0876.107.364

Tél. : 069/333 111 - Fax : 069/258 015

www.chwapi.be |  |  | 

Les escarres, comment les prévenir ?

Réf. : CHW-FI-361 version 1 - Mai 2022- © Crédits photos : AdobeStock

Ne pas jeter sur la voie publique