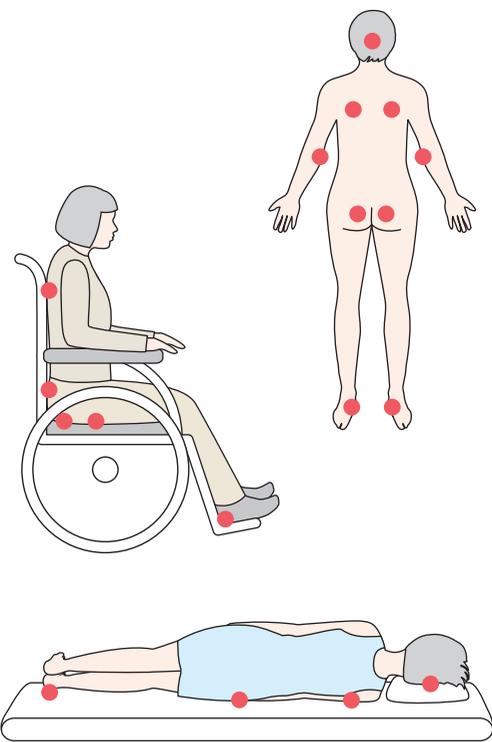




Qu'est-ce qu'une lésion de pression ?

Une blessure par pression est un dommage localisé sur la peau et les tissus mous sous-jacents habituellement sur une proéminence osseuse ou reliée à un dispositif médical ou autre.



Quels facteurs favorisent l'apparition d'une lésion ?

- Une immobilité prolongée due à :
 - La perte de sensibilité;
 - La perte de mobilité.
- Une pression empêchant le sang de circuler vers la peau.

Comment se présente une lésion ?

- Par l'apparition, au niveau de la peau, d'une rougeur, d'une chaleur, d'un durcissement de la peau, d'une douleur, d'une plaie ou d'une ampoule;
- Par la formation d'une croûte noire (comme du cuir), selon la gravité.

La meilleure approche ?

La prévention, puisque la lésion est très difficile à guérir. Dès le premier signe, avisez votre infirmière.

Causes de lésions de pression

Niveau de sensibilité

Diminution de la capacité à ressentir la douleur ou l'inconfort causé par une pression trop forte ou prolongée.

Humidité de la peau

Exposition de la peau à l'incontinence ou à une grande sudation.

Niveau d'activité physique

Diminution de la capacité à marcher et à se déplacer.

Mobilité lit/ fauteuil

Diminution de la capacité à changer de position ou à contrôler son corps.

Nutrition

Diminution des apports en alimentation :

- Perte de poids;
- Peau moins résistante.

Pression

Pression causée par :

- L'immobilité et un appui prolongé sur la peau;
- Un dispositif médical ou des vêtements.

Friction ou cisaillement

Bris de la peau lors de la prise en charge d'une personne alitée pour la déplacer.

Comment agir en prévention ?

Inspection visuelle

- Examinez votre peau chaque jour pour détecter immédiatement toute rougeur;
- Utilisez un miroir au besoin;
- Regardez la peau sous les régions recouvertes par un dispositif médical ou autre (lunettes, plâtre, bas, orthèse, prothèse, soulier, etc.);
- Évitez les plis dans les draps et dans les vêtements;
- Assurez-vous que la culotte d'incontinence soit bien ajustée;
- Assurez-vous que toute rougeur soit disparue en moins de 30 minutes après le retrait de la pression.

Hygiène de la peau

- Lavez délicatement la peau avec un savon doux, non parfumé ou un savon 3 dans 1 sans rinçage (nettoie, hydrate et protège);
- Utilisez une eau tiède;
- Ne frottez pas la peau pour la sécher.

Peau sèche

- Appliquez une crème hydratante;
- Ne massez pas s'il y a une rougeur.

Peau humide

- Vérifiez à toutes les 2 heures les besoins de se rendre à la toilette, s'il y a lieu;
- Gardez la peau propre et sèche en changeant la culotte d'incontinence dès qu'elle est souillée;
- Remplacez immédiatement la literie ou les vêtements humides.

Activité physique

- Favorisez la participation active dans les activités quotidiennes;
- Augmentez les capacités physiques en :
 - Privilégiant la marche plutôt que l'utilisation du fauteuil roulant;
 - Favorisant les périodes debout.

Pression dans le lit

- Changez de position dans le lit à toutes les 2 heures :
 - Côté droit complet;
 - Côté gauche complet;
 - 30° côté droit;
 - 30° côté gauche;
 - Dos avec tête de lit à 30°.
- Libérez les talons à l'aide d'un oreiller;
- Réduisez la pression entre les genoux à l'aide d'un oreiller.

Pression dans le fauteuil

Assurez-vous que le poids de la personne soit bien distribué :

- Dos droit, bien appuyé;
- Pieds au sol ou sur un appui;
- Bras sur les accoudoirs.

Soulagez la pression à toutes les 30 minutes en alternant les exercices suivants :

- Redressements (*push-up*) pendant 30 secondes;
- Se pencher sur les côtés pendant 2 minutes;
- Se pencher vers l'avant pendant 2 minutes.

Changez l'angle de la bascule du fauteuil à toutes les deux heures.

Si le repositionnement doit être fait par une autre personne, soulagez la pression à toutes les deux heures.

Nutrition

- Stimulez la personne à s'alimenter correctement en observant les recommandations du Guide alimentaire canadien. Encouragez la personne à boire de 4 à 8 verres d'eau par jour, sauf si restriction médicale;
- Surveillez la perte de poids;
- Surveillez les taux de glycémie.

Encouragez une culture de prévention

Évitez :

- D'utiliser des coussins en forme de beigne, car ils augmentent la pression au siège plutôt que de la diminuer;
- De masser une rougeur sur la peau pour activer la circulation sanguine;
- De porter des chaussures trop serrées;
- Les vêtements mal adaptés (pantalons trop serrés, coutures « épaisses » au niveau des régions à risque de plaie) surtout pour les personnes avec une baisse de sensibilité.

N'hésitez pas à communiquer avec votre infirmière pour toute question sur les lésions de pression et leur traitement.

Direction des soins infirmiers, mai 2019

Prévention des lésions de pression

