

Une plaie de pression, c'est une lésion pouvant affecter la peau ou les tissus sous la peau (les tissus gras, les muscles ou même les os). Elle peut être provoquée par la compression de la peau et des muscles à la suite d'une pression.

Votre risque d'en développer peut être élevé si vous êtes immobile durant de longues périodes dans le fauteuil roulant ou au lit et si vous avez perdu la sensibilité du bas de votre corps.

Signal d'alarme

Vous débutez une plaie lorsqu'une rougeur ne blanchit pas sous la pression du doigt.

Quoi faire ?

Tentez de trouver la cause de la rougeur et de l'éliminer.

Si la rougeur persiste, enlevez la pression et surveillez la peau.

Si la rougeur demeure présente après plus de 24 heures, vous devriez consulter votre médecin ou une infirmière d'Info-Santé.

Soyez prévoyant

L'élément essentiel dans le traitement des plaies est la **PRÉVENTION**. Vous ou vos aidants avez un rôle primordial à jouer.

Prévenir et traiter les plaies de pression

Changez vos positions fréquemment

Pour améliorer votre circulation sanguine et pour réduire la pression sous vos fesses :

- 1 Levez-vous 2 minutes toutes les 30 minutes.
- 2 Allongez-vous au lit (ex. : 1 fois en mi-journée).
- 3 Penchez-vous sur les côtés (2 minutes toutes les 30 minutes par côté).



- 4 Penchez-vous vers l'avant (2 minutes toutes les 30 minutes).



- 5 Faites des activités de vie courante dans votre fauteuil roulant.

Votre posture

- Votre dos doit être le plus droit possible et bien appuyé au dossier de votre fauteuil roulant.
- Assurez-vous que l'ajustement de vos appuie-pieds permet de bien supporter vos cuisses et de maintenir vos fesses au fond du fauteuil roulant. Portez votre ceinture si nécessaire afin d'éviter tout glissement. Des appuie-bras sont recommandés pour supporter le poids du haut du corps.
- Au lit, changez de position toutes les 2 heures.

Vos transferts

Votre méthode de transfert (exemples : lit, auto, toilette) peut créer de la friction ou des chocs. Choisissez une technique qui limite les chocs sur vos fesses et le frottement de vos fesses sur une surface.

Vos vêtements

Choisissez des vêtements extensibles et sans pli. Faites attention, car vos vêtements et divers accessoires (exemples : alèse, piqué, toile de transfert, repli, bouton, fermeture à glissière) créent de la pression.

Attention à l'humidité

- **Transpiration** : Choisissez des vêtements permettant la circulation de l'air.
- **Incontinence** : Changez votre protection dès que possible lorsqu'elle est souillée.
- Asséchez-vous bien à la sortie de la douche.

Votre alimentation

- Buvez beaucoup de liquide afin d'éviter la déshydratation.
- Mangez de façon saine et équilibrée (exemples : fruits, légumes, aliments à haute teneur en protéines). Au besoin, consultez un spécialiste en nutrition ou votre médecin.
- Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues.

Le saviez-vous ?

- Les plaies peuvent se développer après une très courte période de pression.
- Des personnes sont parfois hospitalisées plusieurs mois par année pour des problèmes de plaie.

N'oubliez pas

- Les plaies provoquent de la douleur, une baisse du niveau d'activité et une diminution de la qualité de vie. En cas de complications, elles peuvent même causer la mort.
- Quatre-vingt-quinze pour cent (95 %) des problèmes de plaies pourraient être évités.

Vous avez un rôle primordial de prévention à jouer!

Vous demeurez à risque...

Vous avez obtenu un fauteuil roulant et vous y êtes probablement assis plusieurs heures par jour. Vous êtes donc prédisposé à développer des plaies de pression et demeurez à risque malgré tous vos efforts.

Examinez votre peau tous les jours et surveillez attentivement l'apparition de rougeurs.

Surtout, ne massez jamais une rougeur.

Programme d'aides techniques à la mobilité

**Institut de réadaptation en
déficience physique de Québec**

www.irdpq.qc.ca

2014-11