



# PRÉVENTION DE LA THROMBOSE VEINEUSE

## Bouger

**Ce feuillet a pour but de vous informer sur les mesures à prendre afin de prévenir une thrombose veineuse au cours de votre hospitalisation.**

### Définition

- ▶ Une thrombose veineuse est un caillot qui se forme dans une veine et qui bloque complètement ou partiellement la circulation du sang.

### Principaux facteurs de risque

- ▶ Alitement prolongé durant l'hospitalisation (72 heures et plus)
- ▶ Chirurgie récente (depuis moins d'un mois)
- ▶ Âge (70 ans et plus)
- ▶ Surplus de poids
- ▶ Hérité

### Symptômes à surveiller

#### Au niveau de vos jambes ou de vos bras

- ▶ Douleur
- ▶ Chaleur
- ▶ Rougeur
- ▶ Enflure

#### Au niveau respiratoire

- ▶ Difficulté soudaine à respirer
- ▶ Douleur au thorax

Avisez l'infirmière sans délai si vous éprouvez un ou plusieurs de ces symptômes.

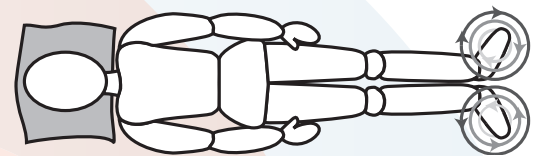
### Mesures de prévention de la thrombose veineuse

**Selon l'évaluation du médecin, certaines mesures de prévention peuvent vous être prescrites.**

- ▶ Médicaments pour éclaircir le sang (exemple : héparine en injection sous la peau).
- ▶ Jambières de compression.

**À moins d'avis contraire de votre médecin, vous êtes encouragés à pratiquer ces mesures de prévention.**

- ▶ Se mobiliser et marcher aussi souvent que possible.
- ▶ Éviter de croiser les jambes au lit ou au fauteuil.
- ▶ Faire des exercices circulatoires à tous les jours.



### Exercices circulatoires

Le but est d'amener une bonne circulation du sang dans les jambes lors des périodes de repos au lit. Faites les exercices suivants 5 à 10 fois à chaque heure :

#### En position assise ou couchée sur le dos

- ▶ Faites des cercles avec les chevilles.
- ▶ Poussez/ tirez les pieds le plus loin possible.
- ▶ Pliez les genoux en alternance.

Augmentez peu à peu l'intervalle entre vos séances d'exercices lors de la reprise régulière de la marche.