



Les suites de phlébite

La phlébite est un caillot de sang qui bouche une veine, peut ensuite migrer et provoquer une embolie pulmonaire. Elle est difficile à prévenir car souvent il n'y a aucun signe avant-coureur. Devant tout œdème, douleur ou rougeur de la jambe, consultez !



Bsfp

La compression est nécessaire et utile.

Traitements

→ L'héparine, injectable par voie sous-cutanée, est le traitement de la phlébite.

→ Les anticoagulants prescrits entre 3 et 6 mois favorisent la fluidification du sang.

→ La compression de classe 2 est nécessaire et utile entre 6 et 12 mois.

→ La prescription d'une cure thermale est justifiée 3 à 6 mois après la phlébite. Elle prévient les séquelles douloureuses et inconfortables des suites de phlébite.

CHIFFRE

• 300 000 cas de phlébites par an.

→ Séquelles et symptômes

- ▶ Après une phlébite, en général de la jambe, on remarque un **œdème** persistant associé souvent à **des douleurs ou des lourdeurs** de jambes.
- ▶ Sur la peau peuvent apparaître **des varicosités** (fins petits vaisseaux) ou **des veinules** (prévarices).
- ▶ Diverses sortes de complications tardives peuvent survenir à une ou plusieurs années : **une inflammation rouge et dure** de la peau, **l'atrophie blanche** qui marque la mort des tissus ou encore les ulcères qui se décrivent comme des plaies profondes et enfin **les vraies varices**.

→ Profils de patients

- ▶ Les femmes sont plus touchées, surtout celles qui sont sous pilule, sous traitement hormonal substitutif (THS), qui viennent de vivre un accouchement ou qui pratiquent une activité physique trop intense.
- ▶ On compte aussi beaucoup de femmes âgées, en particulier celles qui souffrent de problèmes cardiovasculaires.
- ▶ Les hommes ne sont pas épargnés.
- ▶ On recense aussi des phlébites chez les personnes immobilisées, après une fracture ou une intervention chirurgicale, et chez les patients sous chimiothérapie. Enfin, on peut prendre en compte le facteur héréditaire.

→ Qui suit le patient ?

- ▶ Le cardiologue, l'angiologue, le gynécologue ou le médecin généraliste avec surveillance doppler.



© Bspip

Utilisez la contention!

Sports conseillés

- La natation : l'eau exerce une pression qui renforce le retour veineux.
- Les exercices en piscine : marche, battements, pédalage.
- La marche.
- Le vélo.
- La gymnastique au sol.
- Le golf.
- Le ski de fond et le jogging modéré.

En savoir plus

www.jambes-lourdes.info
www.france-thermale.org

→ Conseils de prévention et de soins

- ▶ En prévention:
 - assurez la mobilité des jambes;
 - pratiquez une activité physique modérée;
 - n'exposez pas trop vos jambes à la chaleur, aux UV ou au soleil;
 - prenez des mesures diététiques pour perdre des kilos;
 - après une opération chirurgicale, levez-vous rapidement.
- ▶ En soins:
 - prenez votre traitement prescrit;
 - surélevez vos jambes au repos;
 - arrêtez, en accord avec le médecin, le traitement hormonal;
 - utilisez la contention;
 - ayez une bonne diététique et prenez des vitamines C et E;
 - pratiquez une activité physique douce;
 - partez en cure thermique.

→ «Le plus» : recourir au thermalisme

- ▶ La cure de 3 semaines remboursée est indiquée dans les mois qui suivent l'épisode de phlébite, avant même l'arrêt du traitement anticoagulant.
- ▶ Elle permet d'éviter les complications et les séquelles. On insistera particulièrement lorsque les troubles de la peau sont menaçants ou en cours de constitution. Mais, même sur des jambes simplement douloureuses, un résultat est attendu.
- ▶ Les soins à base d'eau tiède (34/35°C) traitent l'inflammation, développent une circulation collatérale, renforcent la pression et diminuent l'œdème et les douleurs. La paroi veineuse est retouffée. L'eau thermale a un effet antalgique, cicatrisant et assouplissant pour la peau et les tissus.

→ Du temps pour apprendre

- ▶ Les médecins préconisent l'éducation thérapeutique. Il faut comprendre la maladie pour appliquer les règles d'hygiène et de traitement.
- ▶ L'éducation perpétrée dans certaines stations thermales permet une meilleure connaissance de la maladie, répond aux questions, insiste sur les règles d'hygiène, encourage le sport, assure une veille diététique et motive le port de la contention.