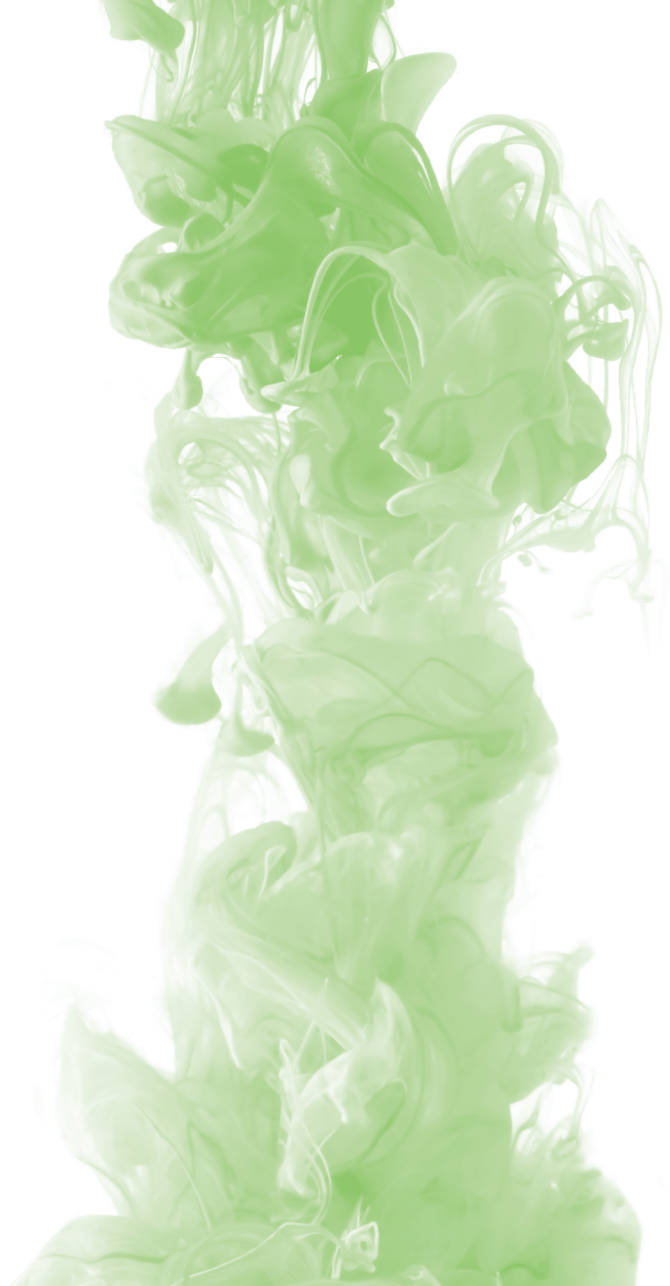


The background features two large, symmetrical green ink splashes that resemble clouds or smoke, mirrored across a central vertical axis. The splashes are set against a light gray background.

BROCHURE D'INFORMATION
THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE
ET EMBOLIE PULMONAIRE



**Chère Lectrice,
Cher Lecteur**

Les thromboses sont des caillots sanguins qui peuvent en principe se former dans n'importe quel vaisseau sanguin, mais se forment le plus souvent dans les veines profondes des jambes et du bassin.

Cette brochure a pour but de vous informer sur les risques associés à une thrombose veineuse profonde ou à une embolie pulmonaire. Vous apprendrez aussi sur les pages suivantes comment vous pouvez vous protéger activement.

Il existe aujourd'hui de bonnes méthodes de prévention et de traitement des thromboses et des embolies pulmonaires.

Cette brochure vous donnera une première impression mais elle ne se substitue en aucun cas à un entretien personnel avec votre médecin !*

* Pour des raisons de lisibilité, la forme masculine est systématiquement employée, la forme féminine étant sous-entendue.

QU'EST-CE QU'UNE THROMBOSE ?

QU'EST-CE QU'UNE EMBOLIE PULMONAIRE ?

Le terme « thrombose » est un terme médical que presque tout le monde a déjà entendu.

Il provient du terme grec ancien « thrombós » qui signifie « bouchon ». Une thrombose est l'obturation d'un vaisseau sanguin par un caillot sanguin (appelé « thrombus »). Les thromboses se produisent le plus souvent dans les veines profondes des membres inférieurs et du bassin. L'embolie pulmonaire est une des conséquences éventuelles les plus dangereuses d'une thrombose.

Les thromboses – qui se forment le plus souvent dans les veines des jambes – peuvent d'une part endommager les tissus de la jambe affectée et d'autre part se détacher et être véhiculées par la circulation sanguine dans d'autres parties du corps. Si le thrombus atteint le poumon et y bouche un ou plusieurs vaisseaux sanguins, on parle d'une embolie pulmonaire.

Celle-ci est une complication potentiellement mortelle et peut avoir des conséquences sérieuses pour la santé. Pour les médecins, la prévention d'une embolie pulmonaire est donc absolument prioritaire.

Il existe des situations dans lesquelles le risque de thrombose est particulièrement élevé. Dans ces cas, une prévention des thromboses est recommandée. Les patients atteints d'une thrombose aiguë ou d'une embolie pulmonaire doivent être traités immédiatement.

Vous trouverez davantage d'informations sur les facteurs de risque et l'embolie pulmonaire dans les chapitres « Quels sont les facteurs de risque ? » et « Quelles conséquences peut avoir une thrombose ? ».

Embolie pulmonaire

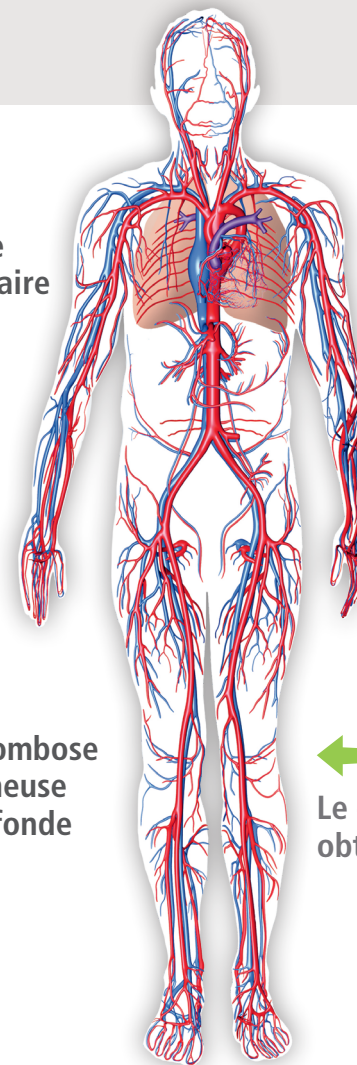


Un thrombus se détache et est véhiculé dans les veines jusqu'aux poumons où il obture les vaisseaux sanguins des poumons.

Thrombose veineuse profonde



Le caillot sanguin (thrombus) obture une veine de la jambe.



La coagulation sanguine protège le corps

Les caillots sanguins se forment par coagulation du sang. Nous connaissons tous cela: les petites blessures (comme par exemple une coupure) cessent rapidement de saigner parce que le sang se coagule et forme une croûte protectrice. La plaie peut guérir.

Ce processus de coagulation si important pour la guérison des plaies peut toutefois causer des complications sérieuses lorsqu'il se produit à l'intérieur de vaisseaux sanguins. En effet, les caillots sanguins qui se forment dans des vaisseaux sanguins peuvent être véhiculés entre autres jusqu'aux vaisseaux du poumon et y causer alors une embolie pulmonaire.

Trois facteurs principaux contribuent au développement d'une thrombose :

Ralentissement du flux sanguin (p. ex. à cause de bandages immobilisants ou à cause d'un alitement)

Blessures de la paroi vasculaire (p. ex. lors d'une intervention chirurgicale)

Modifications du sang

Vous trouverez de plus amples informations sur les facteurs de risque dans le chapitre «Quels sont les facteurs de risque ? ».

Des valvules veineuses en bonne santé et la pompe musculaire jouent un rôle important

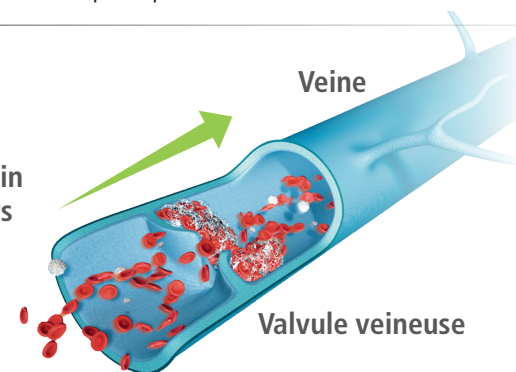
Le retour du sang veineux dans les veines des membres inférieurs est facilité par un système de valvules dans les veines et par l'effet de pompe exercé par les muscles.

Les valvules veineuses sont des replis de la paroi intérieure de la veine, formant une sorte de poche à l'intérieur du vaisseau et agissant ainsi comme une valve anti-reflux. Elles ne laissent passer le sang que dans une direction: vers le cœur.

Le système des valvules veineuses est complété par l'effet de pompe musculaire: lorsque la musculature du pied et de la jambe se contracte, elle exerce une pression sur les veines et le sang est envoyé vers le cœur. Les mouvements musculaires contribuent ainsi au retour veineux. Beaucoup de voyageurs connaissent le gonflement des jambes lors d'un long voyage en avion: l'effet de pompe musculaire est perturbé par le maintien prolongé d'une position assise. On observe une amélioration après s'être levé et avoir marché, car cela active à nouveau la pompe musculaire.

La valvule veineuse – une sorte de valve anti-reflux

Le flux sanguin est dirigé vers le cœur



QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Ceux qui connaissent leur risque ont une longueur d'avance pour combattre la maladie !

Insuffisance veineuse ou varices préexistantes

Interventions chirurgicales majeures ou blessures sévères

Maladies cancéreuses

Alitement ou immobilisation prolongés

Grossesse et couches

Prise de certains médicaments (p. ex. pilule contraceptive, traitement hormonal substitutif lors de la ménopause)

Troubles congénitaux ou acquis de la coagulation

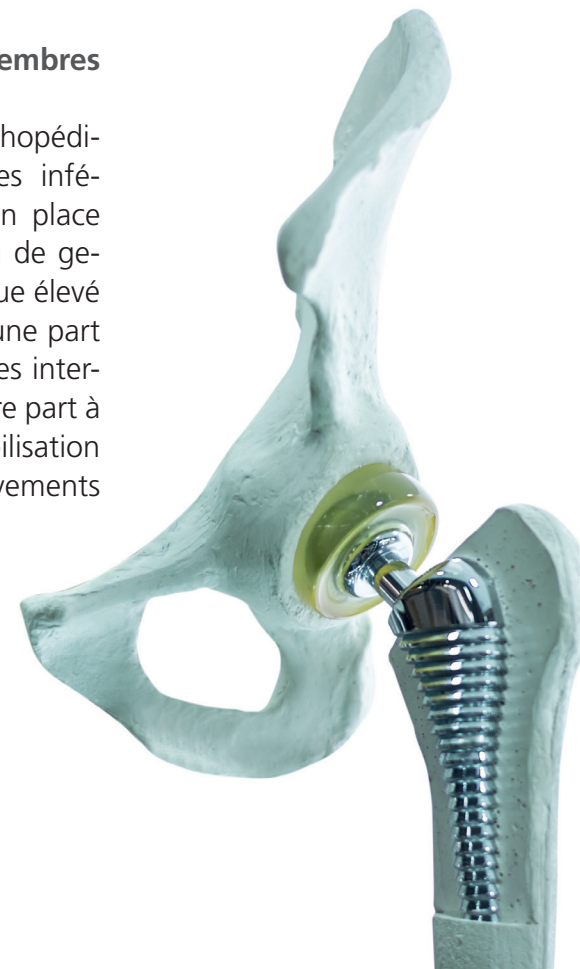
Excès de poids

Âge de plus de 40 ans

Antécédents de thromboses ou embolies dans la famille

Opérations majeures des membres inférieurs

Les opérations majeures orthopédiques au niveau des membres inférieurs – p.ex. pour la mise en place d'une prothèse de hanche ou de genou – sont associées à un risque élevé de thrombose. Ceci est dû d'une part au fait qu'il s'agisse de grandes interventions chirurgicales et d'autre part à la phase prolongée d'immobilisation ou de restriction des mouvements après l'opération.



COMMENT PEUT-ON IDENTIFIER

UNE THROMBOSE ?

Les symptômes suivants peuvent indiquer la présence d'une thrombose veineuse profonde (thrombose asymptomatique).

Soyez donc attentif aux symptômes suivants qui peuvent être le signe d'une thrombose veineuse profonde :

Une jambe gonflée avec une sensation d'alourdissement et/ou de tension. Dans de rares cas, les deux jambes sont affectées.

Des douleurs peuvent également être présentes. Elles ressemblent généralement à des courbatures. Il s'agit souvent de douleurs ressenties à la pression dans le mollet et/ou dans les muscles de la cuisse ainsi que de douleurs dans la plante des pieds.

Température accrue ou coloration bleuâtre de la peau lorsque la jambe pend vers le bas.



Possibilités de diagnostic chez le médecin

Lors d'une suspicion de thrombose, les médecins peuvent vérifier à l'aide des examens suivants si un thrombus s'est formé :

Échographie de compression: cet examen échographique est utilisé le plus souvent. Le médecin presse la sonde d'échographie sur la veine et vérifie ainsi si celle-ci est « libre » ou obstruée par une thrombose.

Échographie Doppler couleur: il s'agit là également d'un examen échographique. Les flux sanguins sont visualisés en couleur.

Tomodensitométrie et imagerie par résonance magnétique: un recours à ces méthodes d'imagerie médicale est également possible.

Les D-dimères sont des produits de dégradation libérés lors de la formation et de la dissolution de caillots sanguins. Ils peuvent être détectés dans le sang (test de laboratoire).

Phlébographie: cette méthode est utilisée pour visualiser le parcours de vaisseaux sanguins et les conditions de flux. Un produit de contraste est injecté dans une veine du dos du pied. L'utilisation de cette méthode est aujourd'hui rare.

QUELLES CONSÉQUENCES PEUT

AVOIR UNE THROMBOSE ?

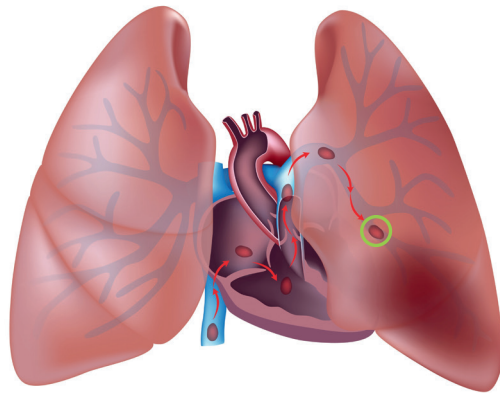
Syndrome post-thrombotique

Celui-ci se produit surtout à la suite de thromboses de la cuisse et provient de détériorations permanentes des valvules de veines profondes. Cette insuffisance des valvules veineuses entraîne un engorgement veineux dans les jambes. Le sang est alors redirigé vers les veines superficielles et des varices peuvent se développer. De plus, la peau peut gonfler et présenter des zones de coloration anormale, généralement brunâtre. Enfin, un ulcère de la jambe (ulcus cruris) peut également se former.

Embolie pulmonaire

L'embolie pulmonaire fait partie des conséquences les plus dangereuses d'une thrombose; elle peut même être mortelle. Différents registres montrent que l'on diagnostique chaque année une embolie pulmonaire chez 50 à 70 personnes sur 100'000. Jusqu'à 10% de ces personnes meurent jusqu'à trois mois après

le diagnostic. Vous pouvez réduire le risque d'embolie en suivant scrupuleusement votre traitement antithrombotique préventif et en réagissant aux premiers signes d'une thrombose (chapitre « Comment peut-on identifier une thrombose ? »). Si une embolie pulmonaire est déjà présente, il faut agir rapidement.



Appelez immédiatement le 144 et demandez une ambulance lors des signes suivants :

Symptômes d'une embolie pulmonaire

Pouls accéléré, palpitations cardiaques, états anxieux, sueurs profuses

Détresse respiratoire (difficulté à respirer)

Chute de tension

Douleurs thoraciques

Toux soudaine et manifeste (éventuellement sanguinolente)

État de choc

Vertige ou syncope



COMMENT PEUT-ON IDENTIFIER UNE EMBOLIE PULMONAIRE ?

Symptômes d'une embolie pulmonaire

Vu que les symptômes sont peu spécifiques, il n'est pas toujours facile de reconnaître une embolie pulmonaire. Les patients rapportent toutefois souvent

des symptômes tels que détresse respiratoire, douleurs thoraciques, syncope (perte de conscience), fièvre, toux et/ou expectorations sanguinolentes. Les symptômes dépendent généralement de la taille du caillot (embole) et de l'état de santé individuel.



Différents examens peuvent être effectués pour le diagnostic d'une embolie pulmonaire, par exemple :

Radiographie thoracique, électrocardiographie et analyse des gaz sanguins

Échographie des jambes (présence d'une thrombose?)

Tomodensitométrie et imagerie par résonance magnétique

Détection des D-dimères

Scintigraphie pulmonaire

Échocardiographie

Le médecin décide au cas par cas des examens nécessaires. Étant donné qu'une embolie pulmonaire est une maladie très sérieuse, elle doit être traitée immédiatement.

Scintigraphie pulmonaire: ce procédé permet d'examiner la circulation sanguine et la ventilation des poumons. Les résultats permettent de diagnostiquer une éventuelle embolie pulmonaire.

Échocardiographie: cet examen échographique du cœur est une méthode de routine pour le diagnostic de maladies cardiaques. La visualisation de l'action du cœur permet d'identifier entre autres les modifications pathologiques et les lésions.

QUELLES CONSÉQUENCES PEUT AVOIR

UNE EMBOLIE PULMONAIRE ?

La taille du caillot sanguin et l'état de santé individuel du patient jouent un rôle important pour l'évolution d'une embolie pulmonaire. Si le caillot ne se dissout pas entièrement, la maladie passe à un stade chronique. On observe alors le développement d'une hypertension pulmonaire thromboembolique chronique (HTP-TEC). Celle-ci est caractérisée par une pression sanguine accrue dans la circulation pulmonaire, ce qui peut causer une insuffisance cardiaque.

Les symptômes de l'HTP-TEC ne sont pas spécifiques à cette maladie. Le symptôme principal est une détresse respiratoire qui augmente au cours de la maladie. Selon le degré de gravité de la maladie, cette détresse respiratoire peut apparaître soit au repos, soit uniquement à l'effort.

La fatigue, l'épuisement, l'intolérance à l'exercice, vertiges pouvant mener à une syncope, douleurs thoraciques, œdème périphérique et toux sanguinolente ou non sont des symptômes également typiques.

TRAITEMENT DE LA THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE ET DE L'EMBOLIE

PULMONAIRE : QUELLES SONT LES OPTIONS DISPONIBLES ?

Traitement d'une thrombose existante

Le traitement d'une thrombose déjà présente vise surtout à empêcher les complications telles que par exemple une embolie pulmonaire. On dispose aujourd'hui de bonnes options thérapeutiques. Il est décisif pour le succès d'un traitement que vous suiviez scrupuleusement les instructions de votre médecin.

Traitement d'une embolie pulmonaire existante

Dans le cas d'une embolie pulmonaire aiguë, le patient doit être transporté à l'hôpital immédiatement. Il reçoit généralement un traitement par oxygène et médicamenteux.

Dans des cas exceptionnels, on peut envisager un traitement chirurgical. Votre médecin peut déterminer le degré de gravité d'une embolie pulmonaire et, le cas échéant, choisir le traitement adapté à votre cas.



Prévention postopératoire :
Traitements médicamenteux et non médicamenteux

Après une grande opération, le risque de thrombose est accru et la prévention des thromboses fait partie des « soins cliniques primaires ». On peut avoir recours à des traitements médicamenteux et non médicamenteux.

Une mesure préventive importante est la mobilisation précoce, c'est-à-dire l'activation physique. Certains patients fraîchement opérés se demandent sans doute pourquoi on les fait bouger dès le lendemain de l'intervention. Le but de cette mesure est de prévenir activement les thromboses.

Les bas et bandages de contention permettent aux valvules veineuses de se fermer à nouveau et de remettre ainsi la circulation en route.

Un traitement compressif peut empêcher le développement d'un syndrome post-thrombotique.



Il existe quelques règles fondamentales pour éviter les thromboses, et réduire ainsi le risque d'embolie pulmonaire. Vous trouverez ci-dessous des recommandations importantes pour la prévention active des thromboses dans les veines des membres inférieurs.

Adoptez la devise : « Rester debout ou assis me nuit, être allongé ou marcher me convient ».

Faites du sport régulièrement, aussi souvent que possible. La course à pied, la marche, la natation et le cyclisme sont notamment recommandés.

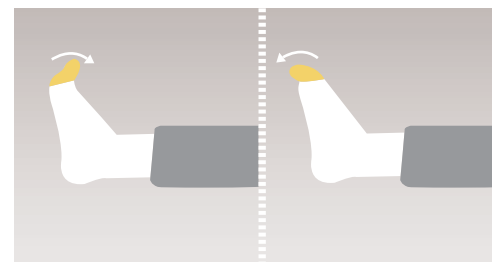
Surveillez aussi votre poids. En effet, un excès de poids est une contrainte supplémentaire pour les veines, pour le cœur et pour la circulation.

Copyright: ¹Information destinée aux patients « Tiefer Venenthrombose vorbeugen », éditeur: Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V. (www.aktionsbueundnis-patientensicherheit.de), version 1.0, juin 2010.

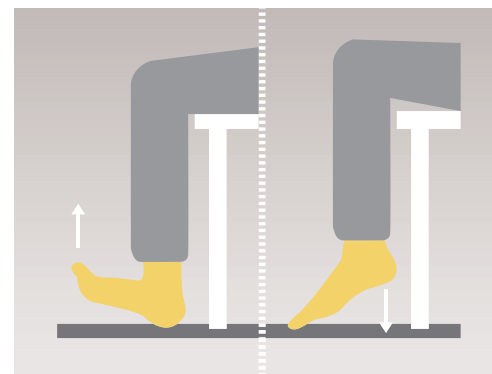
Exercices pour l'activité de la pompe musculaire¹

Après une blessure ou après une opération, vous devez recommencer à vous activer physiquement aussi tôt que possible. Des exercices physiques contribuent à activer les muscles et à entraîner les veines des jambes. L'effet de pompe exercé par les mouvements musculaires de la plante des pieds aux cuisses soutiennent le travail des veines pour assurer le retour veineux du sang vers le cœur.

Cette « pompe musculaire » est le moteur le plus puissant pour vos veines. Même si vous portez un bandage ou un plâtre, le principe fondamental s'applique : tous les membres libres peuvent être mobilisés !




1^{er} exercice :
flexion-extension des orteils¹
Allongez-vous sur le dos, les bras relaxés le long du corps, les pointes des pieds vers le ciel. **Répétez 15 fois** la flexion-extension de vos orteils.



2^e exercice :
rouler sur les talons et la pointe des pieds¹
Asseyez-vous sur une chaise, les pieds posés à plat sur le sol. Soulevez les deux pointes des pieds en pressant fermement les talons au sol. Maintenez un peu cette position, puis faites rouler vos pieds sur les pointes des pieds en les pressant fermement contre le sol, de sorte à soulever les talons. **15 répétitions.**

Important

Vous pouvez exécuter ces exercices plusieurs fois par jour (le plus souvent sera le mieux).



Tampon du cabinet médical