Centre intégré de santé et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest



Lésion de pression

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Saviez-vous que vous avez un rôle primordial à jouer en lien avec la prévention des lésions de pression ? Des gestes simples peuvent faire la différence !

Qu'est-ce qu'une lésion de pression ?

Cette lésion est le résultat d'une pression intense, ou prolongée, combinée au cisaillement. La pression est habituellement située sur une proéminence osseuse, tels que les talons, les fesses, les coudes et les hanches. Elle peut également être occasionnée par un dispositif médical en place.

Une pression exercée en continue peut comprimer les vaisseaux sanguins, donc empêcher le bon transport des nutriments et de l'oxygène par le sang. Par conséquent, les tissus de la région comprimée sont privés d'oxygène. Puis, en seulement **2 à 6 heures**, ils se trouvent que le risque de développer une plaie s'élève.

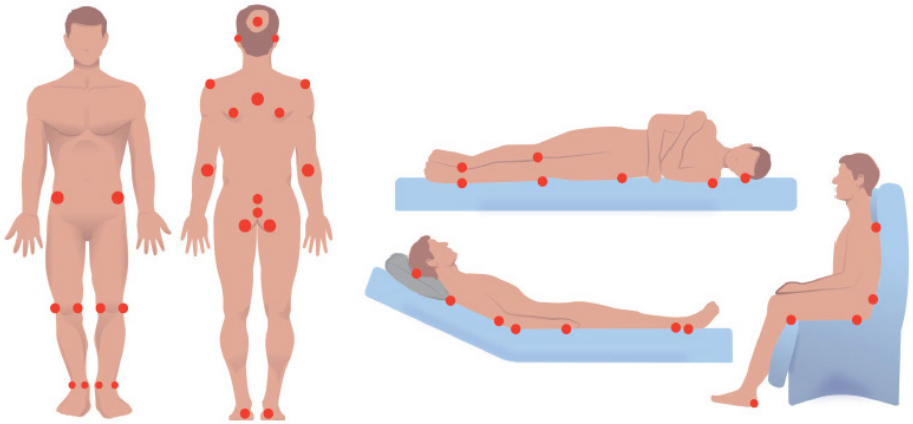
Quelles sont les facteurs de risques ?

Les principaux facteurs de risques sont : l'âge, les maladies concomitantes, la médication, l'état de conscience, la diminution de la perception des sens, les spasmes, la malnutrition, la déshydratation, l'incontinence urinaire ou fécale, l'inactivité et la douleur, le tabagisme, le stress et l'obésité.

Quelles complications cela peut-il causer ?

Les lésions de pression peuvent :

- Occasionner des douleurs importantes;
- Empêcher de se mobiliser tel qu'à l'habitude;
- Augmenter le temps d'hospitalisation;
- Diminuer la qualité de vie;
- Provoquer une infection grave.



Prévenir les plaies de pression. (2021) Centre de littératie en santé du CHUM

Février 2025

Québec

Comment l'équipe de soins peut m'aider à guérir ma lésion ?

- Évaluer vos risques de développer des lésions de pression;
- Observer fréquemment si des lésions de pression se développent (changent de couleur, rougeurs);
- Changer votre position, placer un oreiller sous ou entre vos jambes avec un horaire;
- Fournir un matelas ou un coussin thérapeutique pour le lit au besoin;
- Évaluer vos besoins alimentaires par une nutritionniste;
- Conseiller sur l'équipement pour vous aider à vous mobiliser par un ergothérapeute ou un physiothérapeute.

Comment prévenir les plaies de pression ?

Bougez !

- Changez de position régulièrement dans votre lit (aux 2 heures);
- Levez-vous et marchez aussi souvent que possible;
- Étirez vos jambes et vos bras;
- Installez-vous au fauteuil lors des repas.

Protégez votre peau

- Hydrater la peau en appliquant de la crème hydratante, non parfumé et sans alcool, tous les jours;
- Garder la peau propre et sèche;
- Vérifier l'état de la peau et les talons.

Buvez et mangez bien

- Prenez 3 repas équilibrés par jour;
- Buvez 6 à 8 verres d'eau et autres liquides par jour (sauf si limite liquidienne).

Limitez la consommation de tabac

- Le tabac augmente le risque de lésion de pression et ralentit la guérison.

Références :

- Image plaies de pression repérée à : www.nthssa.ca/sites/nthssa/files/resources/pressure_injury_final_fr_0.pdf
- Laferrière, S., Morin, J. & al. (2018). Aidez-moi, s'il-vous- plaie ! Cadre de référence en soins de plaies chroniques. Sherbrooke, CHUS.
- Prévenir les plaies de pression. (2021) Centre de littératie en santé du CHUM.
- Repéré à : www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2021-10/915-prevenir-les-plaies-de-pression_1.pdf

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest
Québec

santemonteregie.qc.ca/ouest

F113 – FÉVRIER 2025