

## Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen  
L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

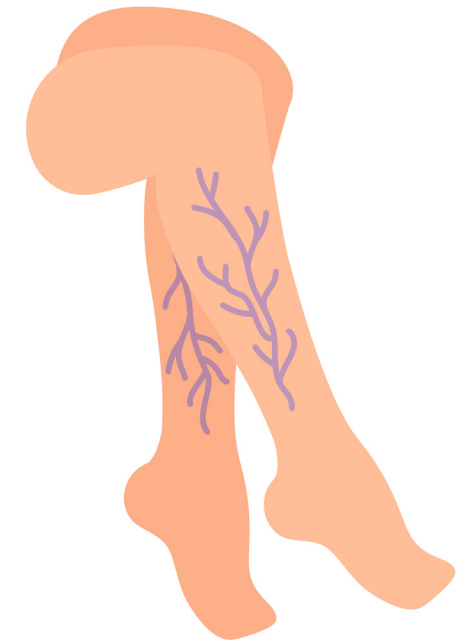
[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

En cas de besoin, contactez votre médecin habituel .

Si votre médecin habituel n'est pas joignable, nos services urgences adultes sont ouverts aux horaires suivants:

- la Zitha Klinik : 08h00 - 17h00
- l'Hôpital Kirchberg: 07h00 - 17h00
- les services d'urgences gynécologiques et obstétricales: 24h24

**En cas d'urgence vitale contactez le 112.**



# PREVENIR LA THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE

Imprimé au Luxembourg

W. 01.2023- Ed.12.2024

No orbis 1025199 FLYER PREVENIR LA THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE FR

## Qu'est-ce que qu'une thrombose veineuse profonde?

Une thrombose est un caillot de sang qui se forme dans une veine généralement au niveau des membres inférieurs (jambes, cuisses), mais aussi occasionnellement au niveau des membres supérieurs (bras).  
Ce caillot peut se déplacer vers les poumons, ce qu'on appelle une embolie pulmonaire.

### Les facteurs augmentant le risque lié à l'hospitalisation:

- immobilisation prolongée (plâtre, broches...)
- intervention chirurgicale surtout orthopédique ou abdominopelvienne (ventre)
- anomalies de la coagulation acquises ou congénitales (héréditaire)
- cancer actif
- obésité
- insuffisance rénale
- insuffisance cardiaque
- grossesse et post-partum
- antécédent de thrombose veineuse profonde ou embolie pulmonaire ou antécédent familial de premier degré
- accident vasculaire cérébral (AVC) dans les 3 mois précédents.

## Prévention de la thrombose veineuse profonde

### Se lever et marcher précocement

L'immobilisation (ex: l'alitement) est une des causes principales de la formation de caillots sanguins. C'est pourquoi il est très important de bouger dès que possible, de favoriser la marche, le changement de position régulier et les exercices actifs.

Si possible, le kinésithérapeute essaiera de favoriser une mobilisation rapide afin d'éviter toute période d'alitement prolongée.

Certains mouvements, peuvent même déjà être effectués au lit.

### Exercice pour activer les muscles

- En position assise ou couchée: bouger activement et régulièrement la pointe des pieds vers le haut et le bas pour activer les muscles du mollet.
- Favoriser un travail actif et régulier de la musculature des membres inférieurs, par exemple plier et tendre les genoux.
- Serrer et ouvrir les mains pour activer les muscles des membres supérieurs.

### Porter des bas de contention anti-thrombose (BAT) sur prescription médicale

Ce dispositif évite la stagnation du sang dans les veines des jambes et favorise le retour du sang vers le cœur.

Dès la veille d'une intervention ou lors d'une immobilisation de plusieurs jours, ces bas peuvent être utilisés, soit en complément de médicaments.

### Prendre le traitement prescrit par votre médecin

Les conseils dont vous avez besoin seront donnés par votre médecin et votre pharmacien.

## Signes

### Signes d'une thrombose veineuse profonde

- douleur inhabituelle au niveau d'un membre, gonflement unilatéral

En cas de doute, parlez-en à votre médecin et appelez l'infirmière.

### Signes d'une embolie pulmonaire

- un essoufflement ou une difficulté à respirer
- une douleur thoracique vive
- une toux sans raison

Si vous constatez la présence d'un ou plusieurs de ces signes, avertissez-en immédiatement l'équipe médico-soignante.

Si vous êtes de retour à domicile, contactez immédiatement votre médecin traitant ou le 112.



## Diagnostic

En cas de suspicion de thrombose veineuse profonde ou d'embolie pulmonaire, un examen clinique médical avec une mise au point par échodoppler (échographie)/scanner des vaisseaux et une prise de sang sont réalisés.

## Traitement de la thrombose veineuse profonde et de l'embolie pulmonaire

En fonction des vos antécédents, le traitement initial est un médicament pour fluidifier le sang. Il est administré par voie orale ou sous forme de piqûres dans le ventre ou les cuisses.