



# Les soins pour la peau et les plaies de pression

La peau est l'organe le plus étendu du corps. C'est une barrière vitale, vivante, composée de plusieurs couches, qui se régénère en permanence en éliminant et en créant des cellules. Pour les personnes atteintes de paralysie, il arrive que la circulation sanguine normale soit compromise, et la peau peut être endommagée par la pression prolongée. Une mobilité restreinte couplée à une sensibilité amoindrie peut être à l'origine de dangereuses plaies de pression.

## Q : Qu'est-ce qu'une plaie de pression ?

Les plaies de pression, qui sont aussi couramment désignées sous le terme d'ulcères de pression, plaie de décubitus, plaies de pression, ulcères de décubitus ou escarres, apparaissent lorsque la peau et les tissus sous-jacents sont endommagés. De bénignes (une rougeur cutanée sans gravité) à sévères (de profonds cratères qui peuvent infecter le muscle et l'os), elles surviennent quand une pression non soulagée sur la peau écrase les vaisseaux sanguins qui alimentent la peau en nutriments et en oxygène. Quand la peau est privée trop longtemps de sang, le tissu meurt et une plaie de pression se forme, qui est classée en différents stades. La sévérité des plaies de pression se mesure par divers stades, qui comprennent :

Stade I : une zone pigmentée douloureuse se forme, qui peut être tantôt chaude tantôt froide, tantôt ferme tantôt molle et dont la couleur peut aller du rouge (peaux claires) au bleuâtre ou au violacé (peaux foncées)

Stade II : une peau rouge et irritée peut former des cloques ou une plaie ouverte

Stade III : un trou ouvert et profond, que l'on appelle un cratère, se développe, dans lequel on peut apercevoir du tissu adipeux

Stade IV : la plaie de pression est si profonde qu'elle endommage le muscle et l'os, et parfois les tendons et les articulations.

Inclassifiables : plaies qui ne sont pas recouvertes de peau morte décolorée

Plaies tissulaires profondes : prennent une couleur violet foncé ou rouge sombre et peuvent

être des cloques remplies de sang sous la peau

## Q : Comment prévenir les plaies de pression

Fixez-vous pour objectif de soulager régulièrement la pression sur les principaux points sur lesquels elle s'exerce, en déportant de vous-même votre poids toutes les quinze minutes. Cela peut consister par exemple à utiliser l'outil de basculement/décentrement de votre fauteuil ou demander à quelqu'un de vous repositionner. Comme la circulation sanguine est réduite par la paralysie, la peau est moins bien alimentée en oxygène, ce qui diminue sa résistance. L'organisme essaie de compenser en envoyant davantage de sang dans la zone. Cela peut provoquer un œdème et exercer encore plus de pression sur les vaisseaux sanguins. Outre le manque de mouvement, les plaies de pression peuvent être dues à plusieurs facteurs, dont le fait de glisser dans un lit ou dans un fauteuil (ce qui peut étirer ou courber les vaisseaux sanguins), pour le faire traverser un objet sur une surface pour le tirer plutôt que de le soulever, ou encore à une bosse ou à une chute. Les plaies de pression commencent généralement là où les os affleurent sous la peau et peuvent aussi être provoquées par les vêtements, les correcteurs de posture ou des objets durs qui exercent une pression sur la peau.

### Conseil pour prendre soin de sa peau de façon responsable

La peau reste saine avec une bonne alimentation, une bonne hygiène et en évitant régulièrement l'exposition à la pression.

- Connaissez votre peau : surveillez tout changement de couleur ou de texture
- Vérifiez quotidiennement votre peau : utilisez un miroir pour les zones difficiles à voir
- Gardez une peau propre et sèche : une peau humide est plus sujette aux gerçures
- Buvez abondamment : 8-12 verres d'eau par jour, pas d'alcool, qui entraîne une déshydratation
- Surveillez votre poids : si vous êtes trop maigre, cela limite les couches protectrices entre les os et la peau, et si vous êtes en surpoids, cela accentue la pression
- Ne fumez pas : cela rétrécit les vaisseaux sanguins, ce qui limite l'apport de nutriments à la peau. Parlez à votre partenaire et à vos soignants de vos aptitudes et de ce qui vous pose problème

## Q : Quand dois-je consulter pour des plaies de pression ?

La peau en bonne santé doit paraître nette et intacte, sans rougeur, sans fissures ni plaies ouvertes. Une plaie de pression commence par une zone rouge dure et/ou chaude au toucher. À ce stade, la progression est réversible et la peau peut reprendre sa teinte normale si on la soustrait à la pression. Les lésions de stade I ou II guérissent si elles sont soigneusement traitées. Si les plaies par pression ou par friction ne s'améliorent pas au stade I ou évoluent

vers le stade II, vous devez consulter votre médecin. Les lésions aux stades III et IV sont plus dures à traiter ; la plupart du temps, elles nécessitent une intervention médicale et peuvent mettre du temps à guérir. Si une cloque, une croûte ou une plaie ouverte se forme, le tissu sous-jacent est en train de se nécroser. Soulagez cette zone de toute pression et consultez votre médecin.

### **Q : Comment traiter les plaies de pression ?**

Les problèmes de peau sont toujours évitables si l'on examine régulièrement la peau et qu'on utilise le bon matériel. En plus du changement fréquent de position et de bonnes habitudes de soins pour la peau, il existe toutes sortes de surfaces qui soulagent de la pression : lits et matelas spéciaux, alèzes ou coussins de fauteuil roulant, afin de soutenir le corps dans un lit ou dans un fauteuil. Les coussins spéciaux ont pour rôle de répartir le poids sur une surface plus large de façon à ce que la pression ne soit pas concentrée en un seul endroit. Étudiez avec vos thérapeutes ce qui existe dans ce domaine.

### **Q : Pourquoi devrais-je prendre au sérieux la prévention et les soins pour les plaies de pression ?**

Les plaies de pression peuvent être invalidantes si elles ne sont pas prises à temps et intégralement traitées. L'absence ou la défaillance de la perception sensorielle, la capacité à bouger et la perception de la douleur qui accompagne la lésion de la moelle épinière rendent les personnes qui en sont atteintes vulnérables aux plaies de pression, qui peuvent alors plus passer inaperçues. Les ulcères, les brûlures (y compris les coups de soleil), les craquelures et les cals remettent en cause l'intégrité de la barrière cutanée et risquent de favoriser la pénétration des bactéries, qui peuvent entraîner des infections. Si on ne la traite pas, une plaie de pression peut entraîner plusieurs semaines, voire plusieurs mois d'hospitalisation ou d'alitement pour qu'elle puisse se cicatriser. Les plaies de pression sévères peuvent mettre des mois à guérir et nécessitent parfois un recours à la chirurgie ou à une greffe de peau.

Sources : Le livret de la Fondation Christopher et Dana Reeve sur les plaies de pression et les soins de la peau, et le guide intitulé Prévention et traitement des ulcères /plaies de pression : Guide clinique pratique 2019, par le Conseil consultatif national sur les plaies de pression

#### **Vous souhaitez parler à quelqu'un ?**

Nos agents spécialisés répondent à vos questions.

Appelez notre numéro gratuit 1-800-539-7309 du lundi au vendredi, de 9:00 à 20:00 EST.

Ou demandez à être rappelé ou posez une question en ligne au

<https://www.christopherreeve.org/fr/get-support/ask-us-anything/form>.

Les informations contenues dans ce message sont présentées dans le but de vous informer et de vous sensibiliser quant à la paralysie et ses effets. Rien de ce qui est contenu dans ce message ne doit être interprété comme un diagnostic ou un traitement médical et utilisé au lieu et place de l'avis de votre médecin ou de tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Si vous avez des questions liées aux soins de santé, veuillez appeler ou consulter rapidement votre médecin ou tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Consultez toujours votre médecin ou un autre prestataire de soins de santé qualifié avant de vous lancer dans un nouveau traitement, un nouveau régime ou un nouveau programme de remise en forme. Ne jamais ignorer un avis médical ni tarder à le demander suite au contenu de ce message.

Cette publication est supportée par l'Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) dans le cadre d'une aide financière d'un montant total de 8 700 000 \$, financée à 100 % par l'ACL/HHS. Le contenu de ce document est celui de l'auteur ou des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel de l'ACL/HHS ou du gouvernement américain, ni ne constitue une approbation de leur part.