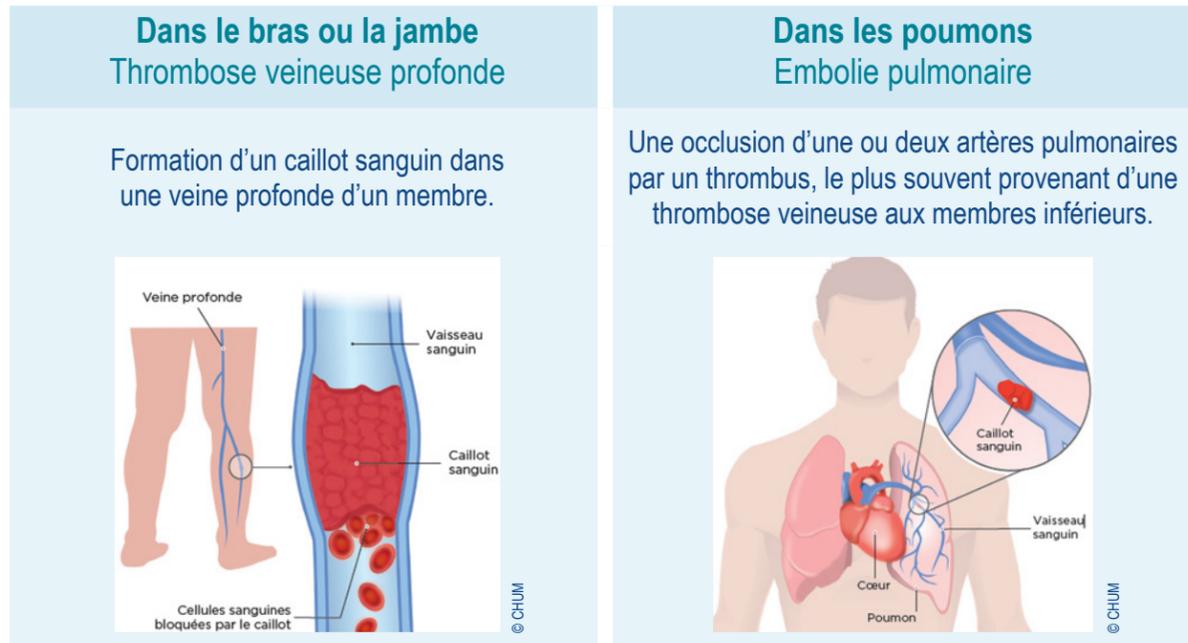


# Prévenir la formation d'un caillot dans une veine

## Thromboembolie veineuse (TEV)

### Qu'est-ce que c'est ?

LA TEV se caractérise par un événement thromboembolique causé par la formation d'un caillot ou d'un thrombus qui se développe dans la circulation sanguine. Il en existe deux types :



### Quels sont les facteurs de risque ?

- être âgé de plus de 40 ans;
- avoir subi une chirurgie;
- l'immobilité;
- certains cancers;
- avoir eu une TEV dans le passé;
- suivre un traitement hormonal;
- être enceinte ou avoir accouché récemment;
- l'obésité;
- le tabagisme.

### Complications possibles

Il est important de prévenir la TEV, car elle peut avoir de graves conséquences, telles que :

- augmentation du risque de refaire une TEV;
- lourdeur et enflure permanente de la jambe atteinte;
- le caillot occasionnant une thrombose veineuse profonde peut se détacher de la paroi veineuse et causer une embolie pulmonaire;
- perte d'autonomie;
- décès.

### Saviez-vous que ?

- La majorité des TEV ont lieu durant une hospitalisation ou dans les six semaines qui suivent.
- Plus de la moitié des cas de TEV sont évitables.



### Comment la prévenir ?

La prévention de la TEV s'effectue grâce à un traitement médicamenteux ET/OU par des interventions non pharmacologiques (**sauf si contre-indication médicale**), tels que :

#### 1. Hydratation

Une bonne hydratation favorise une meilleure circulation sanguine.

#### 2. Mobilisation

La mobilisation fréquente et précoce est l'une des meilleures façons de prévenir la TEV! Même la mobilisation au lit, lorsqu'alité, est favorable.

#### 3. Exercices circulatoires

Les exercices circulatoires favorisent la circulation sanguine. Il est recommandé d'en faire une **série de 30 répétitions en une minute, chaque heure, pour les deux pieds.**

Faire une flexion dorsale (orteils qui pointent vers le haut) puis une flexion plantaire (orteils qui pointent vers le bas) du pied dans un mouvement de va-et-vient.



Favoriser les exercices actifs lorsque l'utilisateur demeure au lit.

Plier les jambes et les bouger de haut en bas.



#### 4. Bas de compression

Le port de bas à compression pneumatique intermittente ou de bas antiemboliques facilite la circulation du sang dans les pieds (doit être prescrit par le médecin).