

# Thrombose veineuse



## La thrombose : c'est quoi ?

Une thrombose se développe lorsqu'un caillot de sang se forme sur la paroi d'un vaisseau sanguin, rétrécissant ou même obstruant complètement le vaisseau concerné.

Ce caillot de sang, appelé thrombus, peut apparaître dans différents types de vaisseaux, qu'il s'agisse de veines (principalement le mollet et la cuisse) ou d'artères, et peut entraîner des maladies très diverses.

Le thrombus peut être dangereux localement en bloquant le vaisseau,

mais il peut également provoquer des dommages dans des parties plus éloignées du corps. Lorsque le vaisseau sanguin est obstrué, l'apport en nutriments vitaux est compromis.

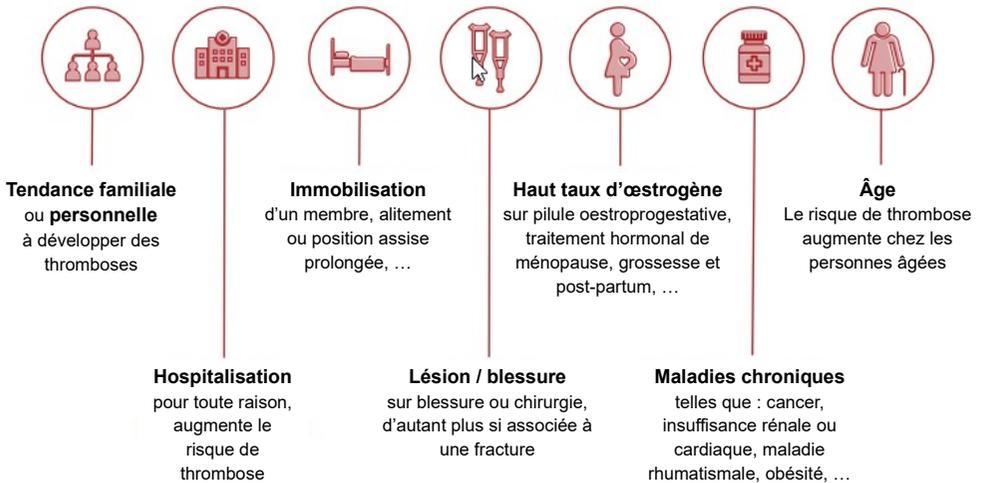
Si le thrombus se détache, on parle alors d'embolie : celle-ci peut obstruer d'autres vaisseaux, comme dans le cas d'une embolie pulmonaire.



# Qui est concerné ?

**TOUT LE MONDE** peut être concerné. La plupart du temps, ce n'est pas un facteur unique qui conduit à l'apparition d'une thrombose, mais une interaction de plusieurs causes.

Les facteurs suivants augmentent le risque de développer une thrombose :



Certains risques de thrombose ne peuvent pas être éliminés, par exemple l'âge avancé ou un trouble congénital de la coagulation sanguine. Dans de nombreux cas, il est toutefois possible de réduire le risque ou de prévenir une thrombose.

# Quels sont vos risques ? Faites le test !

## Les facteurs de risque non modifiables :

Âge < 40ans	0
Âge 40 – 60ans	1
Âge 60 – 75ans	2
Âge > 75ans	3

Maladie pulmonaire	1
Maladie cardiaque	1
Maladie rénale	1
Maladie oncologique	1

Infarctus myocarde récent	1
Infection sévère récente	1
Chirurgie majeure récente	2
Fracture membre inférieur	5

Varices / Jambes gonflées	1
---------------------------	---

Maladie inflammatoire	1
Antécédent de thrombose	3
Tendance familiale connue à la thrombose,	3
Présence d'un trouble de la coagulation	

## Facteurs modifiables :

BMI > 30	1
BMI > 35	2
BMI > 40	3

Sédentarité	1
Tabac	1
Traitement hormonal	1
Déshydratation	1
Alimentation pauvre en fibres (moins de 4 fruits/légumes par jour)	1

**Total**

**Votre total est : le risque de faire une thrombose augmente de :**

1	+ 2%
2	+ 7%
3	+ 17%
4	+ 29%
5	+ 40%
6	+ 49%
7	+ 69%
8	+ 63%
9	+ 69%
10	+ 83%

Cette brochure et ce quiz ont été créés pour vous sensibiliser à l'importance des mesures préventives, notamment lors de votre hospitalisation, le but est d'éviter des complications telles que la thrombose veineuse, pouvant entraîner une embolie pulmonaire. Ces complications sont fréquentes après une intervention chirurgicale ou en cas d'immobilisation prolongée.

En adoptant un mode de vie actif, en contrôlant votre poids, en suivant une alimentation équilibrée (en limitant l'alcool et le tabac) et en informant votre médecin de tout antécédent de thrombose ou de trouble de la coagulation, vous pouvez réduire ces risques. Mais comment prévenir concrètement une thrombose ? Découvrez-le dans le chapitre suivant.

# Comment prévenir une thrombose ?

Les conseils suivants réduisent le risque de formation d'un caillot de sang dans les veines :

- › Pratiquer régulièrement une activité physique.
- › Eviter de rester longtemps assis ou debout (ou, si c'est inévitable, faire de la gymnastique des pieds).
- › Boire suffisamment.
- › Ne pas fumer.
- › Ne pas comprimer les veines (en croisant les jambes pendant de longues périodes, en portant des vêtements qui compriment, etc.).
- › Porter des bas de contention ("bas anti-thrombose") le plus systématiquement possible, comme recommandé par le médecin.
- › Consulter un médecin à temps en cas de symptômes ou de facteurs de risque multiples.

## **Voici quelques façons simples de bouger :**

- › Levez-vous et étirez-vous 5 minutes toutes les heures.
- › Explorez des vidéos d'entraînement en ligne ou inscrivez-vous à un cours de gym
- › Essayez un bureau debout ou faites des pauses fréquentes si vous travaillez assis.
- › Rejoignez un défi de marche pour rester motivé.
- › Dansez 10 minutes avec vos proches.
- › Faites des pauses lors de longs trajets en voiture pour marcher un peu.
- › Intégrez 30 minutes d'activité à votre routine quotidienne.
- › Surélevez vos jambes régulièrement pour stimuler la circulation.
- › Prenez un cours de yoga pour détendre corps et esprit.

Parfois, il est également nécessaire de prévenir une thrombose à l'aide d'un médicament, par exemple après une opération ou si l'on doit rester alité plus longtemps en raison d'une maladie aiguë.



# Évolution de la maladie et soins

Si des symptômes apparaissent, il convient de consulter un médecin sans tarder. Celui-ci peut prouver ou exclure la présence d'une thrombose.

## Symptômes typiques d'une thrombose veineuse :

- › Gonflement et sensation de chaleur dans la jambe concernée.
- › Peau rouge et tendue, éventuellement avec une coloration bleutée.
- › Douleurs dans le pied, le mollet ou le creux du genou, qui est soulagée lorsque la jambe est surélevée.

**Une embolie pulmonaire peut survenir sans être précédée par de symptômes de thrombose veineuse profonde. Elle peut entraîner des symptômes suivants :**

- › Une douleur thoracique, augmentant à l'inspiration.
- › Des difficultés respiratoires (dyspnée) avec une respiration rapide et courte.
- › Une toux avec parfois des crachats sanguinolents.
- › Syncopes ou pertes de connaissance inexplicables.

## Comment traiter une thrombose ?

Un traitement anticoagulant rapide est important pour dissoudre le caillot et réduire le risque d'embolie (obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot de sang). En outre, le traitement doit, dans la mesure du possible prévenir les conséquences tardives d'une thrombose (comme l'insuffisance veineuse, les phlébites, les ulcères).

Le médecin choisit les étapes du traitement en fonction de l'endroit où se trouve le caillot de sang, de sa taille, de sa durée et de l'existence de certains facteurs de risque. Pour prévenir et traiter une thrombose, le médecin dispose donc de différents médicaments.











## Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi ASBL

E.R. : Didier DELVAL - CHwapi ASBL - Siège social : 9, avenue Delmée - 7500 Tournai  
N° ent. : 0876.107.364

Tél. : 069/333.111 - Fax : 069/258 015

[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be) |  |  | 

# Thrombose veineuse

Réf. : **CHW-FI 583 Version 2** - Septembre 2024 © Crédits photos : CHwapi - Adobe Stock

Ne pas jeter sur la voie publique