

COMMENT PRÉVENIR LES ESCARRES ?



VOTRE GUIDE
SANTÉ



BIEN-ÊTRE

Vous conseiller et vous accompagner

Les escarres sont ces plaies qui affectent les personnes qui restent trop longtemps en position stationnaire. En plus d'être douloureuses, les escarres sont longues à cicatriser. Il est donc important de s'en préserver en adoptant quelques gestes simples.



Que faire pour prévenir les escarres ?

Nous avons interrogé Dominique Barthès, responsable du magasin DISTRI CLUB MEDICAL à Tours, sur les produits pour prévenir les escarres.

Adressez-vous quelques conseils d'usages à vos clients pour prévenir la formation des escarres ?

Cela dépend de leur degré d'autonomie. À ceux qui profitent pleinement de leur liberté de mouvement, il n'y a presque pas de risque pour la formation d'escarres. Pour les personnes qui doivent rester en position assise pendant de longues heures, il faut qu'elles puissent changer de position régulièrement. Enfin, pour les personnes alitées, l'idéal est de changer de position toutes les heures. Je donne ensuite quelques conseils d'usage pour ces personnes : il faut systématiquement profiter de la toilette pour vérifier l'état de la peau. La toilette doit d'autant plus être régulière si la personne est sujette à l'incontinence car l'humidité crée plus facilement des infections. Porter des vêtements amples peut aussi être utile, pour éviter bien sûr de comprimer la peau. Enfin, il faut s'équiper avec du matériel adapté.

Comment choisir son matelas pour les escarres ?

Si la personne présente un risque de développement d'escarres faible à moyen, elle pourra se tourner vers les matelas « gaufrier » en mousse de polyuréthane qui offrent l'avantage de répartir les points de pression. Pour une personne avec des risques moyens à élevés, nous conseillons des matelas anti-escarres viscolux sur lesquels l'alité va bénéficier de trois zones de portance différentes (souple au niveau des jambes, ferme au niveau du buste, medium pour les épaules). Enfin, pour les patients aux risques élevés, il faut choisir les matelas anti-escarres à air. Grâce à un moteur, les éléments du matelas se gonflent ou se dégonflent, variant ainsi les points de contact. On peut aussi combiner ces matelas à l'aide de coussins de calage et de positionnement.

Le massage peut-il permettre de limiter l'apparition des escarres ?

À titre préventif uniquement, il est tout à fait possible de pratiquer le massage, en combinant cette technique avec un matériel de lit adapté. Attention toutefois, on ne parle pas de massage mais d'effleurage des points d'appui. Cela consiste à effleurer la peau sans appuyer afin de favoriser la circulation du sang dans les petits vaisseaux sous la peau. On pratique ce type de massage sur les zones généralement concernées par les escarres sans insister plus de deux minutes par zone. Nous proposons des huiles de soin adaptées et spécialement prévues à cet effet.

COMPRENDRE LA FORMATION D'ESCARRES

Les causes et facteurs de risques

Le frottement prolongé avec du linge, le glissement de la peau sur une surface (par exemple le dossier d'un fauteuil roulant) ou encore une position immobile peut entraîner des escarres. Au-delà de ces causes, certaines personnes sont encore davantage exposées à la formation d'escarres en raison de leur état de santé. Il existe une grille qui permet de calculer le risque d'escarres : l'échelle de Norton, réservée aux sujets âgés de 65 ans et plus. Cette grille mesure différents éléments : l'état général et mental de la personne, son autonomie dans ses déplacements, sa mobilité et son incontinence. Plus ces données sont estimées comme mauvaises, plus le risque de développement d'escarres est élevé.

Les parties du corps les plus sujettes aux escarres

Les escarres se forment à la suite d'un contact ou d'un frottement avec une surface. Elles peuvent apparaître très rapidement, il suffit parfois de quelques heures. Pour identifier les parties du corps sensibles à ces lésions, il suffit d'observer les points de pression du corps avec le matériel. Dans une position assise, par exemple en fauteuil, les points d'appuis sont les suivants : le dos, les fesses, les coudes, les cuisses, les mollets et

les talons. En position couchée sur le dos, les zones sensibles sont : l'arrière de la tête, l'omoplate, le coude, les fesses, les mollets et les talons. Enfin, en position couchée sur le côté, d'autres zones sont sollicitées : les oreilles, l'épaule, les côtes, les hanches, les genoux ou les chevilles.

Les différents types d'escarres (les symptômes)

Il est très important d'identifier rapidement une escarre car son évolution est rapide. Les escarres se développent en 4 phases :

Phase 1 : La peau change de couleur, elle rougit et ne pâlit pas sous la pression d'un doigt.

Phase 2 : La couche extérieure de la peau est abîmée : gonflée, pourvue de lésions et d'ampoules. La peau est chaude au toucher.

Face à ces deux stades, il est possible d'agir en changeant les points de contact de la peau.

Phase 3 : La plaie est profonde et forme une croûte noire. Dans certains cas, la peau a disparu et laisse place à un tissu sous-jacent dévitalisé.

Phase 4 : C'est la phase de l'ulcère : la lésion est passée sous la peau et les tissus et attaque maintenant les muscles, les os ou le tissu conjonctif. Le pronostic vital peut être engagé, une opération est nécessaire.



«Il est très important d'identifier rapidement une escarre car son évolution est rapide»

NOTRE SÉLECTION PRODUITS



Matelas à air (Classe 1B)

Ce modèle s'adresse aux patients à risques élevés de développement d'escarres, alités plus de 15 heures dans la journée. Grâce à ce système de matelas pneumatique, le patient bénéficie d'un volume d'air qui modifie régulièrement ses points de pression.



Matelas gaufrier (Classe 1A)

Le matelas gaufrier apporte confort aux patients peu exposés aux risques d'escarres. Les plots de mousse le composant sont étudiés pour s'adapter à la morphologie et réduire les effets de cisaillement (le glissement des couches de la peau les unes sur les autres).



Coussin de positionnement universel

Le coussin de positionnement est idéal pour prévenir les escarres car il permet de caler la personne dans diverses positions et ainsi varier ses points d'appui pour réduire la pression sur sa peau : décharge de l'appui de la tête, des talons, protection des genoux, des chevilles...



Huile de soin Rivadouce

Utile en prévention des escarres afin d'inspecter les points d'appuis et protéger la peau en l'effleurant du bout des doigts. L'huile de soin améliore la vascularisation des tissus et protège la peau.

Retrouvez notre guide santé & bien-être en ligne sur :



www.magazine.districtclubmedical.fr/guide

