

COMMENT ME PROTÉGER ? QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

1

Lors de toutes situations à risque comme une hospitalisation, une opération chirurgicale, un voyage, ayez le réflexe de porter votre compression veineuse.

2

Dans le cas particulier des voyages, il est conseillé de :

- **se lever** et de bouger les jambes régulièrement,
- ne pas porter des vêtements trop serrés et ne pas croiser les jambes,
- bien s'hydrater et éviter l'alcool.

En voiture : pensez à vous arrêter toutes les **2 heures** et à marcher **10-15 minutes** pour favoriser la circulation sanguine.

3

Dans certaines situations à très haut risque, votre médecin peut vous prescrire un traitement médicamenteux préventif de la thrombose en complément de la compression veineuse. Demandez avis à votre médecin.

4

Pensez à signaler vos antécédents de phlébite ou d'embolie pulmonaire à tout médecin.

DATE DE L'ENTRETIEN

TAMPON

.....



INFORMATIONS UTILES

Pour en savoir plus
www.gemmat-thrombose.fr



www.anism.fr



VOUS ET VOTRE TRAITEMENT

CONSEILS & INFOS PRATIQUES

THROMBOSE VEINEUSE

Situations
à risque et
Prévention

Signes
d'alerte



QUAND SUSPECTER UNE PHLÉBITE OU UNE EMBOLIE PULMONAIRE ?

C'est l'association de symptômes ET de situations à risque qui doivent vous alerter !



QUELLES SONT LES SITUATIONS À RISQUE ?

- Immobilisation prolongée (plâtre, attelle...)
- Hospitalisation
- Chirurgie
- Alitement ≥ 3 jours
- Voyage ≥ 6 heures (train, avion, voiture, autocar)
- Traitements hormonaux (contraception orale, fécondation in vitro, traitements hormonaux substitutifs de la ménopause...)
- Grossesse
- Cancer



QUELS SONT LES PRINCIPAUX SIGNES CLINIQUES ?

- Douleur à la jambe
- Jambe enflée
- Douleur à la poitrine
- Essoufflement
- Fièvre
- Palpitations...

SIGNES CLINIQUES



SITUATIONS À RISQUE



Phlébite

- J'ai mal au mollet
- J'ai une grosse jambe

Embolie pulmonaire (EP)

- J'ai mal dans la poitrine
- Je suis brutalement essoufflé
- J'ai failli m'évanouir

- J'ai déjà fait une phlébite ou EP
- Je viens de me faire opérer
- Je viens d'accoucher
- J'ai une attelle pour une entorse
- Je prends la pilule et je fume
- Je viens de faire un long voyage en avion ou en voiture
- Je suis traité pour un cancer



J'ai été opéré de la prostate. 3 jours après ma sortie je me suis senti essoufflé. Je suis allé aux urgences dans la journée. J'avais une EP.

J'ai eu une attelle pour une entorse de cheville il y a 1 mois. Il y a 2 jours, j'ai été essoufflé, j'ai failli m'évanouir. J'ai appelé le 15. Il s'agissait d'une EP.

J'ai traversé la France en voiture hier sans m'arrêter j'ai mal au mollet. J'ai peur d'avoir une phlébite. Je vais voir mon médecin traitant aujourd'hui.



Phlébite → Médecin traitant
EP → Urgences ou SAMU (15)