

### Si vous faites de longs voyages ou pensez être immobile durant de longues heures :

- Levez-vous et marchez durant quelques minutes, une fois par heure au moins. Si c'est impossible, bougez et étirez les muscles des mollets souvent.
- Si vous avez déjà fait une thrombophlébite, parlez-en à votre médecin, il vous dira peut-être de porter des bas de compression ou vous donnera peut-être un médicament pour prévenir une autre thrombophlébite.
- Ne mettez pas de vêtements serrés.
- Buvez beaucoup d'eau, mais pas de boissons alcoolisées.

- En tout temps vous pouvez rejoindre Info-Santé au 811
- Vous avez des questions sur l'actuel problème de santé, appelez l'infirmière de l'accueil clinique au : (514) 338-2222 poste 7300, entre 8h et 16h du lundi au vendredi.



HÔPITAL DU SACRÉ-CŒUR  
DE MONTRÉAL

HSCM *Doués pour la vie*

Centre affilié universitaire suprarégional

5400, boul. Gouin Ouest, Montréal (Québec) H4J 1C5  
Téléphone : (514) 338-2222 [www.hscm.ca](http://www.hscm.ca)



HSCM

Accueil  
Clinique

AFFILIÉ À  
Université de Montréal

### La thrombophlébite profonde (TPP) du membre inférieur

#### Qu'est ce que la thrombophlébite profonde (TPP) ?

C'est l'inflammation ou l'infection d'une veine. Ce problème est causé par un caillot de sang. Ce caillot peut bloquer la veine.

La plupart des thrombophlébites se produisent dans les jambes plus précisément dans le mollet ou « gras de la jambe ».

Cette situation est sérieuse mais elle se soigne bien si elle est découverte à temps.

Si la thrombophlébite n'est pas soignée, les conséquences peuvent être très graves, le caillot peut se déplacer et aller jusqu'aux poumons. Cette complication s'appelle une embolie pulmonaire.

Il faut être prudent et surveiller les signes qui indiquent que la situation devient grave.

#### Quelles sont les causes de la thrombophlébite profonde ?

Si le sang circule moins bien dans les veines, il y a plus de risques de faire une thrombophlébite.

#### Vos rendez-vous :

Doppler veineux :

Date : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

Consultation médecine interne (si nécessaire) :

Date : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

## Informations et conseils

Souvent les personnes qui font une thrombophlébite :

- ont été immobiles pendant de longues périodes, par exemple durant un voyage en avion, une hospitalisation ou un repos forcé au lit,
- ont été blessées aux jambes,
- ont dans leur famille, des personnes qui ont fait des thrombophlébites,
- ont déjà fait une thrombophlébite avant.

L'obésité et l'âge augmentent le risque de faire une thrombophlébite car ils diminuent l'activité et la mobilité.

Il se peut parfois que la thrombophlébite arrive sans raison connue.

### **Quels sont les signes qu'un caillot de sang s'est formé dans une veine ?**

Ces signes sont différents d'une personne à l'autre.

Quelques personnes font une thrombophlébite et n'ont aucun symptôme.

Ne vous inquiétez pas, si les symptômes suivants apparaissent, cela peut confirmer la thrombophlébite :

- une enflure importante dans le mollet, « gras de la jambe », parfois dans toute la jambe,
- de la douleur, si on pèse un peu dans la région enflée,
- souvent, la douleur augmente en position debout ou lorsque vous marchez,
- la peau peut être rouge ou bleue, brillante et chaude,
- un peu de fièvre peut s'installer

### **Rendez-vous rapidement à l'urgence, si :**

- vous êtes essoufflé, avez de la difficulté à respirer,
- votre cœur (pouls) bat trop vite, avez des palpitations,
- vous avez une douleur importante dans la poitrine lorsque vous inspirez,
- vous toussiez et crachez du sang.

Cela peut vouloir dire que le caillot se déplace.

## Informations et conseils

### **Comment le médecin peut-il être certain que vous faites une thrombophlébite ?**

Le médecin va prescrire une échographie (Doppler) de la jambe touchée. Le Doppler permet de voir les caillots dans les veines profondes.

L'examen est sans douleur et se fait sans préparation.

Des prises de sang vont aussi confirmer le diagnostic.

### **Comment soigner une thrombophlébite profonde ?**

Les médicaments utilisés sont les anticoagulants (médicaments pour éclaircir le sang).

Si un anticoagulant est prescrit (Coumadin, Xarelto), c'est important d'aviser votre entourage et les professionnels de santé qui vous soignent, cette information est importante en cas d'urgence.

Des médicaments pour soulager la douleur et des antibiotiques peuvent aussi être prescrits.

### **Prenez fidèlement vos médicaments !**

Pour diminuer la douleur, vous devez :

- vous reposer,
- prendre les médicaments contre la douleur,
- surélever la jambe le plus souvent possible lorsque vous êtes assis,
- mettre des serviettes humides sur la jambe pendant 15 à 20 minutes plusieurs fois par jour.

**Ne jamais frotter ou masser la jambe touchée.**

### **Comment éviter de faire d'autres thrombophlébites.**

Si votre médecin est d'accord :

- porter des bas élastiques lorsque l'enflure sera diminuée.
- prenez des marches de 30 minutes tous les jours, essayez de faire de l'activité physique régulièrement,
- buvez beaucoup d'eau, jus, tisane, etc.