

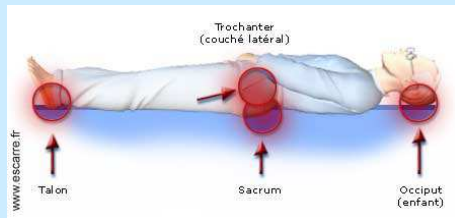
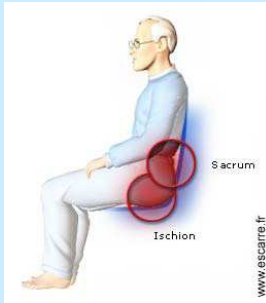


## En cas de rougeur persistante (qui ne disparaît pas quand on appuie dessus)

Au moindre doute, **parlez-en** à un professionnel de santé (Médecins, Infirmières, Aides soignantes...)

### Supprimer le point d'appui

- ischion : fauteuil interdit
- Sacrum : éviter la position allongée sur le dos sauf sur matelas à air
- Talon : pas de chaussures



### Surveiller votre température

### Surveiller votre peau

## Prendre soin de soi c'est aussi lutter contre l'apparition d'escarres :

- Surveiller les zones d'appui
- Se mobiliser régulièrement
- Bien manger
- Avoir une bonne hygiène corporelle

L'équipe est disponible pour répondre à vos questions : n'hésitez pas à en parler

Autres informations sur :  
<http://www.escarre.fr>  
<http://www.pole-sthelier.com>

## Conseils pour diminuer le risque de survenue d'une escarre en rééducation et à la maison

**Vous avez un handicap, des troubles de la sensibilité : vous avez donc un risque plus important de développer des escarres.**

**Ces informations peuvent vous aider à les éviter**



Pôle M.P.R. Saint-Hélier  
54 rue Saint-Hélier  
CS 74330  
35043 RENNES CEDEX

## Définition

L'escarre est une lésion de la peau. Cela débute par une rougeur persistante qui peut en quelques heures évoluer en plaie profonde.

Elle est due à un appui trop prolongé sur la peau.

Une fois qu'une plaie est constituée, elle nécessite des pansements prolongés et peut imposer l'alitement, l'hospitalisation et parfois la chirurgie.

Témoignage de Monsieur L, Tétraplégique

☞ 20 minutes pour former une escarre.

☞ 15 jours d'alitement strict minimum sur matelas à air pour guérir.

## Objectif

Maintenir un état cutané sain et éviter l'apparition et/ou la récurrence d'escarre.

## Y PENSER - EN PARLER SURVEILLER - VERIFIER - PREVENIR

### HABILLAGE

- Mettre des vêtements confortables de préférence en coton
- Préférer des chaussures souples et une taille au-dessus
- Faire attention aux plis des vêtements et des chaussettes
- En cas de sonde urinaire : bien la positionner fixée sur le ventre pour les hommes, sur la cuisse pour les femmes avec sparadrap

### HYGIENE

- Toilette ou douche quotidienne, bien s'essuyer
- Eviter la macération
- Si incontinence : ne pas rester souillé

### ALIMENTATION

- Manger équilibré avec protéines (viande, poisson, œuf)
- Boire régulièrement (au moins 1,5 l. par jour.)

### AU LIT

- Eviter les plis des draps, miettes et objet dans le lit
- Penser aux changements de position réguliers
- En cas de matelas à air : veiller à son bon fonctionnement
- Transferts lents et sécurisés pour se lever et se coucher

### PREVENTION

- Surveiller les zones d'appui : avec un miroir si besoin
- Prendre soin régulièrement des points d'appui : masser doucement sans appuyer sur la peau (effleurer)

### AU FAUTEUIL

- Soulager les appuis : modifier l'inclinaison du fauteuil régulièrement
- Avoir une assise confortable :
  - Pieds sur cale-pieds
  - Bras sur accoudoir
  - Centré sur le coussin
- En cas de coussin à air : vérifier le gonflage
- Retirer les sangles de lève-personne

