



Votre  
coach en  
cicatrisation

# Ulcère de jambe veineux Pourquoi la compression est-elle nécessaire pour guérir ?



Avec **UrgoK2**

*la vie continue*



**URGO**  
MEDICAL  
Healing people®

\*Hors UrgoK2 Latex Free





# Votre soignant vous a diagnostiqué **un ulcère de jambe**

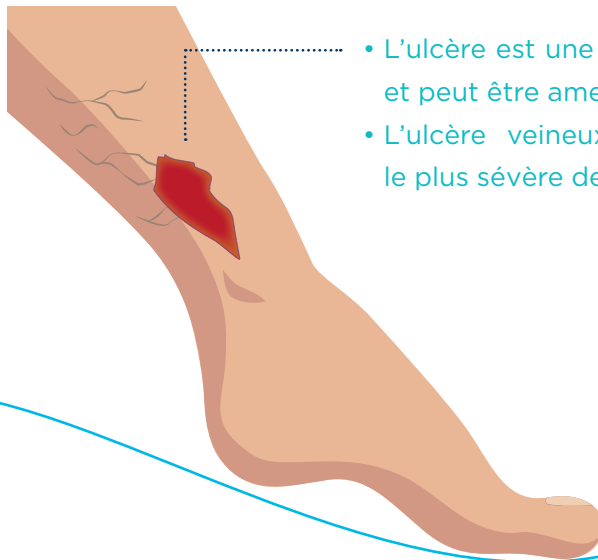
Cette brochure est un guide vous permettant de mieux connaître votre maladie, ses facteurs favorisants et sa prise en charge afin que vous puissiez :

- Mieux dialoguer avec les professionnels de santé qui vous suivent,
- **Être acteur de votre cicatrisation.**

## Qu'est-ce qu'un **ulcère de jambe ?**

Lorsque vous souffrez d'une **insuffisance veineuse chronique**, une plaie peut se former au **moindre choc**, après un **simple grattement** ou même **spontanément**.

Cette plaie est en général **longue** et **difficile à cicatriser** : **c'est l'ulcère**.



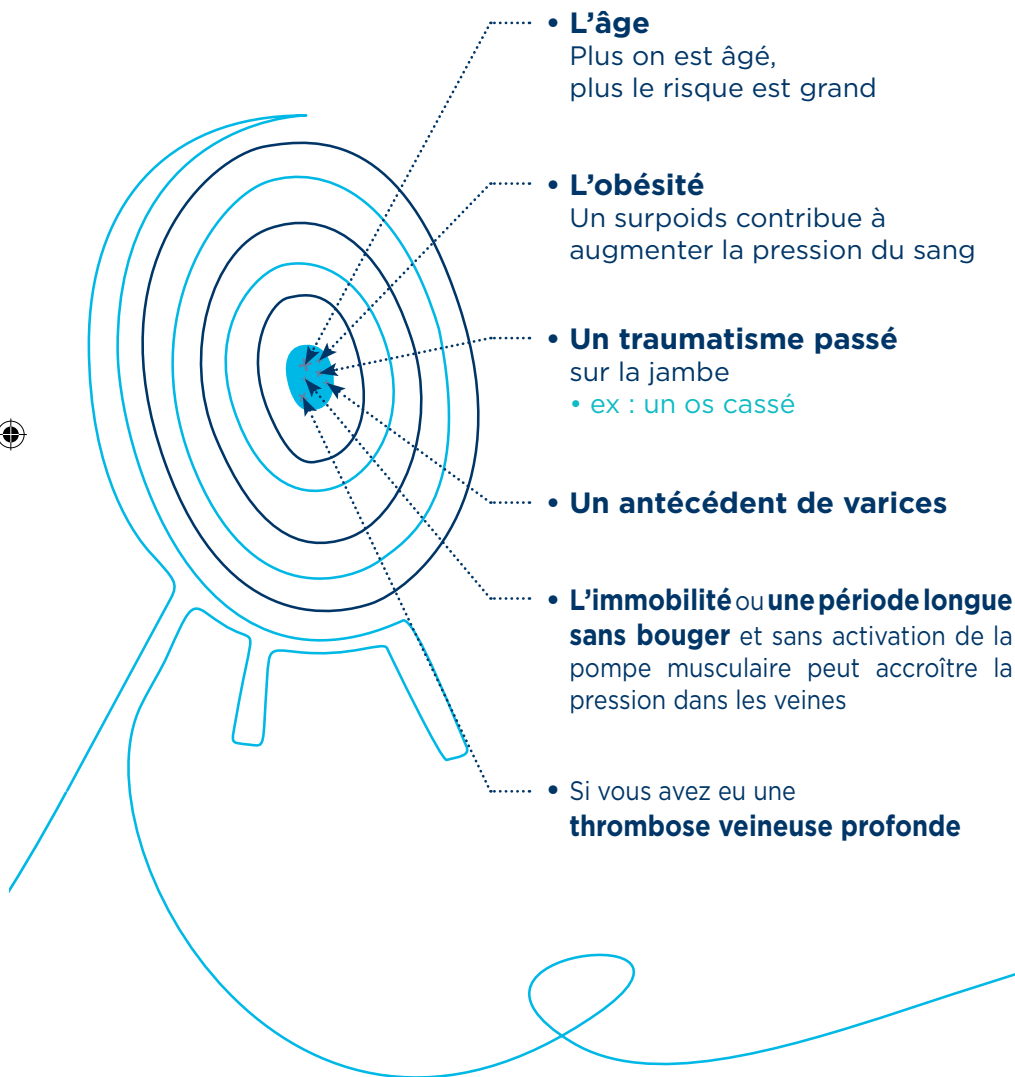
- L'ulcère est une plaie chronique de la jambe et peut être amené à récidiver.
- L'ulcère veineux est le stade d'évolution le plus sévère de la maladie veineuse.





# Quels sont les facteurs de risques d'apparition d'un **ulcère de jambe** ?

Qu'est-ce qu'un ulcère de jambe ?

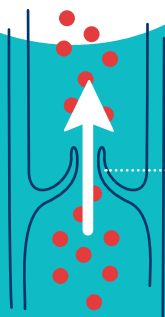


# Comment se crée un ulcère de jambe veineux ?

L'ulcère veineux est le stade d'évolution le plus sévère de la maladie veineuse.

Il peut être lié à la présence de varices ou à des séquelles de phlébite. Dans tous les cas, le retour veineux du sang vers le cœur est altéré.

## Veine normale



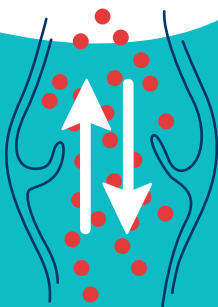
Les veines permettent de faire remonter le sang vers le cœur.

Quand vous marchez ou que vous faites de l'exercice, la pompe musculaire comprime les veines pour pomper le sang dans la bonne direction.

Les valvules empêchent le sang de refluer vers le bas du fait de la gravité.

Valvules

## Veine malade



Dans la maladie veineuse, les valvules ne fonctionnent plus correctement et ne retiennent plus le sang.

Le sang redescend et stagne à l'intérieur des veines des jambes. L'hyperpression qui en résulte endommage les tissus avoisinants qui se gorgent d'eau : **c'est l'œdème.**

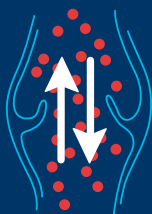
La peau n'est plus correctement oxygénée et nourrie, elle se fragilise. Au moindre choc, après un simple grattement ou même spontanément, si une plaie se forme elle aura du mal à cicatrifier : **c'est l'ulcère.**

# Pourquoi les bandes de compression sont-elles recommandées pour cicatriser ?

- La guérison d'un ulcère ne peut se réaliser sans une **compression adaptée** favorisant le retour veineux.
- Le traitement recommandé est le **port continu** de bandes de compression.

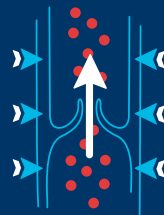
## Sans compression

Les valvules endommagées conduisent à un mauvais retour veineux et à une augmentation de la pression dans les veines de la jambe.



## Avec compression

La pression appliquée par les bandes **améliore le retour veineux** et **aide les valvules à agir correctement**.



Pourquoi les bandes de compression sont-elles importantes ?



# Que dois-je faire avec mes bandes de compression ?

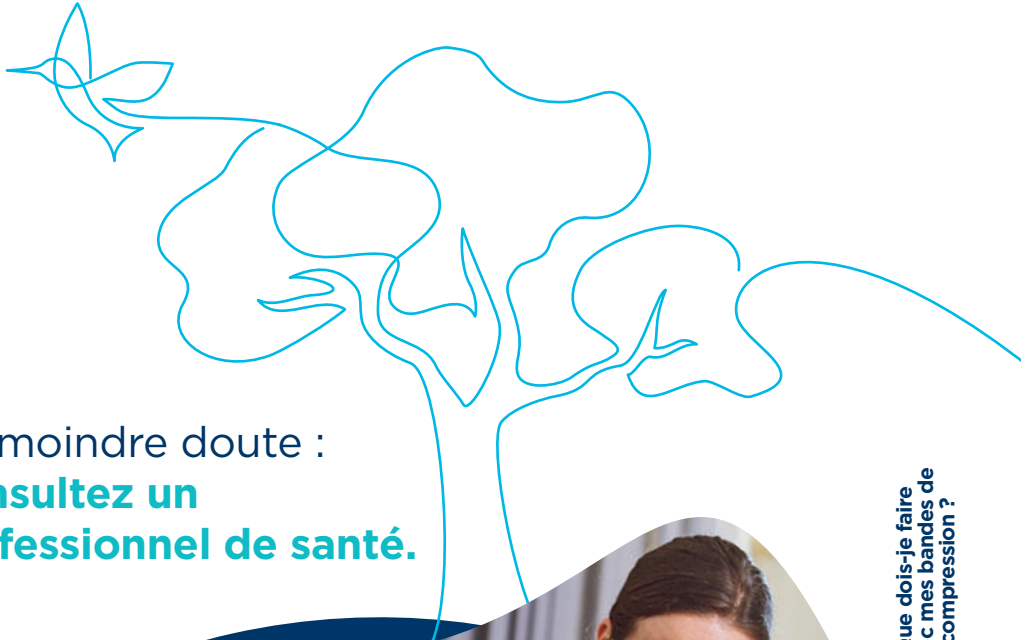
- Je ne dois pas enlever ou changer la façon dont mes bandages ont été appliqués. Cela risquerait d'affecter la pression qu'ils appliquent et pourrait ralentir le processus de cicatrisation.
- Je dois porter mes bandes en continu.
- L'observance est la clef de ma cicatrisation.

**Attention :**  
**Contactez votre soignant immédiatement si vous remarquez des changements listés ci-dessous.**

**Il peut être nécessaire de retirer le bandage de compression si votre soignant vous le recommande.**

- Engourdissement ou fourmillement de vos orteils
- Crampes
- Décoloration bleuâtre de vos orteils
- Sensation de froid excessif dans le membre
- Douleur plus sévère qu'habituellement
- Une bande qui a glissé ou qui est déplacée
- Gonflement inhabituel des orteils ou des genoux
- Démangeaison de votre jambe plus importante qu'habituellement
- Rougeur de la peau et odeur désagréable



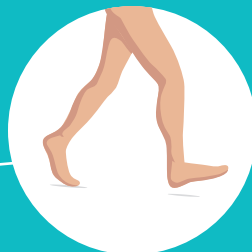


Au moindre doute :  
**Consultez un  
professionnel de santé.**

Que dois-je faire  
avec mes bandes de  
compression ?



# Comment aider mon ulcère à cicatriser ?

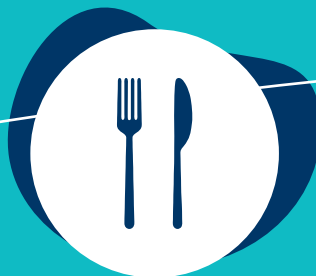


## Marchez si vous le pouvez

La marche régulière est la meilleure façon pour stimuler la pompe musculaire et aider le sang à remonter vers le cœur.



## Portez des chaussures confortables



## J'adopte de bonnes habitudes de vie

Une bonne alimentation donnera à votre corps les nutriments dont il a besoin pour aider votre ulcère à guérir.





### Remuez ou courbez vos orteils

En position allongée ou assise.



### Pointez vos orteils vers le haut et vers le bas

En position allongée ou assise.



### Je mets mes pieds en hauteur !

En position allongée ou assise, surélevez la jambe atteinte au-dessus du niveau de vos hanches pour favoriser le retour veineux.



### Faites pivoter votre cheville

Dans les deux sens.

Comment aider mon ulcère à cicatriser ?



# Guérir de votre ulcère : L'activité en renfort de la compression

## Pourquoi les bandes de compression sont-elles recommandées pour cicatriser ?

- La guérison d'un ulcère ne peut se réaliser dans une compression adaptée favorisant le retour veineux.
- Le traitement recommandé est le port continue de bandes de compression.

**SANS  
COMPRESSION,  
PAS DE  
CICATRISATION**

## Pourquoi l'activité physique est-elle d'autant plus importante quand vous avez un ulcère ?

- Nos muscles étant la contention naturelle de nos veines profondes, il est primordial de continuer à les stimuler.
- Les études montrent que cela favorise la cicatrisation, vous avez donc la possibilité d'agir favorablement dessus.

**AVEC ACTIVITÉ,  
CICATRISATION  
FAVORISÉE**



## Quelle activité pratiquer ?



- **3 x 30 min** de marche par semaine
- Exercices spécifiques favorisant la « **contention naturelle** »

## Comment la pratiquer ?

### Ciblez les bons muscles

Faire travailler les muscles profonds posturaux (ceux qui entourent les os) 4 fois plus efficaces que les autres périphériques.

### Allez y doucement

Travailler en résistance et non pas en rapidité : faire les mouvements lentement.

### Travaillez en flexion extension

Faire travailler les muscles agonistes et antagonistes en même temps.

### Faites des mouvements amples

Faire des mouvements amples pour étirer au maximum vos enveloppes musculaires (aponévrose) celles-ci ayant tendance avec l'âge à se rétracter.

Mon programme  
d'activité adaptée

**Voir le programme détaillé, pages suivantes,**  
développé en collaboration avec le **Docteur Didier PAGERIE**,  
Médecin Généraliste - Médecin du Sport et **Xavier LEMAIRE**,  
Kinésithérapeute -Ostéopathe.





Difficulté

1



2



Position

Allongé dans le lit.

Assis sur une chaise ou sur un fauteuil.

Exercice

Jambes tendues, remontez les orteils au maximum vers vous (flexion) puis les repousser au maximum (extension).

Posez les pieds au sol et se mettre sur la pointe des pieds et sur les talons orteils relevés au maximum.

Astuce

Ces mouvements peuvent également être faits jambes fléchies avec les pieds à plat sur le lit.

Pour faciliter les mouvements vous pouvez poser vos pieds sur un plateau sous lequel vous aurez mis une forme cylindrique (type rouleau à pâtisserie).



3  
☆☆

Assis sur une chaise ou sur un fauteuil.

Levez une jambe tendue et effectuer des mouvements de flexion, extension au maximum des possibilités.

La jambe n'a pas besoin d'être haute du moment qu'elle est tendue.



4  
☆☆

Debout les mains posées sur une table.

Mettez vous sur la pointe des pieds en montant doucement et en maintenant la position pendant 1s.

Si vous êtes à l'aise, vous pouvez ensuite effectuer ce mouvement sur une jambe.



5  
☆☆☆

Debout face au mur les pieds à 10 cm.

Gardez les talons au sol et fléchissez les jambes pour que vos genoux touchent le mur puis revenez en position initiale jambes tendues.

Tenez vous au mur pour ne pas perdre l'équilibre.



6  
☆☆☆☆

Debout, le bout des pieds sur le bord d'une marche.

Montez sur la pointe des pieds puis redescendez lentement les talons le plus bas possible.

Tenez vous à la rampe pour éviter tout risque de chute.



**Afin de progresser lentement,**  
nous vous conseillons le  
programme suivant :

**20 MOUVEMENTS PAR SÉRIE**  
1 SÉRIE MATIN ET SOIR

**SEMAINE 1**

Exercices



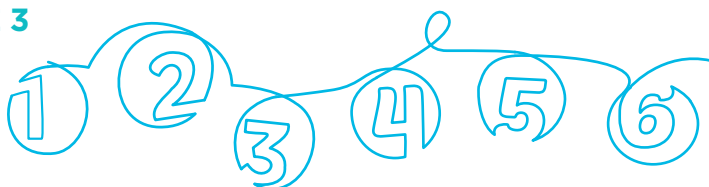
**SEMAINE 2**

Exercices



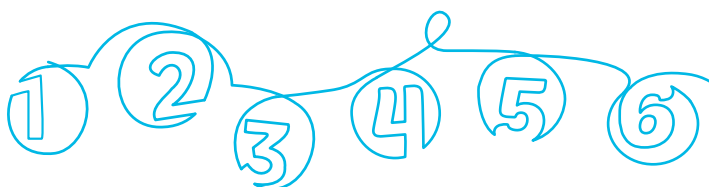
**SEMAINE 3**

Exercices



**SEMAINE 4 ET SUIVANTES**

Exercices



**Passez à 2 séries de 20 mouvements**  
VOIRE 3 MAXIMUM

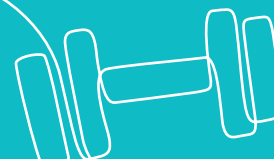
Conseils pour  
diminuer le risque  
de réapparition de  
mon ulcère

**Vous pouvez diminuer le risque  
que votre ulcère revienne**  
en suivant les conseils  
ci-dessous :

**Poursuivre un exercice régulier  
pour entretenir le muscle du mollet**

La «pompe» active pour aider le retour correct  
du flux sanguin vers le cœur.

*Voir votre programme d'activité adaptée dans les  
pages suivantes.*



**Adoptez une alimentation  
saine et équilibrée**

Et de bonnes habitudes de vie.



**Cessez de fumer**

Le tabagisme nuit à vos veines et vos artères et  
il augmente le risque de récurrence.



**Faites attention à votre poids  
si nécessaire**

Votre pression artérielle s'améliorera et  
cela bénéficiera à votre santé globale.





## Prenez soin de vos jambes et de vos pieds

Même après cicatrisation, la peau au niveau de l'ulcère reste fragilisée par la maladie veineuse.

- Hydratez régulièrement votre peau.
- Évitez les traumatismes : une lésion de grattage peut se transformer en plaie.
- Signalez rapidement à votre médecin ou à votre infirmier(ère) toute anomalie de votre peau.



Cachet du médecin

MKI338 M NEXUS® - AC-URM 10599 - 800638 - 01.2021.

Avec **UrgoK2** débutez la  
cicatrisation **et la vie continue**

UrgoK2 : Système de compression MultiCouches bi-bandes étalonné - compression forte. Indications : traitement de l'ulcère veineux de jambe, de l'œdème d'origine veineuse et du lymphoedème, justifiant d'une compression forte. Contre-Indications : - Présence d'une pathologie artérielle - ulcères artériels ou à forte composante artérielle; arthériopathie avérée ou suspectée. - Indice de pression systolique - IPS - supérieur à 0.8 - Patients souffrant de microangiopathie liée au diabète, de phlegmatia coerulea dolens - phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle, de thrombose septique - Ulcération d'origine infectieuse - Allergie à l'un des constituants - en particulier le latex pour le kit contenant du latex Lire la notice avant utilisation. Consultez votre pharmacien ou médecin pour plus d'informations. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Laboratoires Urgo - 42, rue de Longvic - 21300 Chenôve - France.