

Thrombose veineuse superficielle



Les points clés

Il s'agit d'un caillot de sang et d'une inflammation au niveau d'une varice ou d'une veine sous la peau. La thrombose veineuse (ou phlébite) complique le plus souvent l'insuffisance veineuse chronique.



> LES SIGNES

Vous sentez une douleur, un gonflement, une rougeur, un durcissement au niveau du trajet d'une veine. Cette inflammation (chaleur, rougeur, douleur) peut s'étendre à la peau adjacente.

> LES CAUSES

Les facteurs favorisants sont :

- l'insuffisance veineuse (chez 4 personnes sur 5) ;
- les perfusions dans les veines ;
- les antécédents personnels de phlébite ou d'embolie pulmonaire ;
- l'allaitement ;
- un âge de plus de 40 ans ;
- un cancer (pancréas, poumon...).

Certains autres facteurs sont évitables :

- la déshydratation ;
- l'association du tabac et de la pilule.

> QUELS SONT LES RISQUES?

- Le caillot peut s'étendre vers les veines profondes et provoquer une **thrombose veineuse profonde** (la phlébite) (1 à 3 personnes sur 20).
- Plus rarement, dans le cas d'une thrombose veineuse profonde, le caillot peut partir boucher une artère du poumon : c'est l'**embolie pulmonaire**. Cela peut donner une gêne importante pour respirer et une douleur thoracique.
- Une **récidive et/ou une extension locale** survient 1 fois sur 5.



La prise en charge

> LE DIAGNOSTIC

L'écho doppler veineux des membres inférieurs permet de s'assurer de l'absence de phlébite associée.

> LE TRAITEMENT

Il est variable en fonction des situations et de l'importance du caillot. Il n'y a pas de consensus. Il peut s'agir :

- **des anti-inflammatoires** (comprimés ou pommades) diminuent l'inflammation et la douleur ;
- **des gels veinotoniques** pourraient soulager ;
- **ou des anticoagulants** (Arixtra 2.5 mg en piqûre sous-cutanée) sont parfois nécessaires pour fluidifier le sang et éviter une aggravation. Dans ce cas, ils sont à prendre sans interruption pendant 6 semaines! Ils sont contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement.

Il ne faut pas associer "anti-inflammatoires" et "anti-coagulants".

> LES MESURES ASSOCIÉES

- **La marche** est fondamentale ;
- **l'hydratation**: buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour ;
- **les bandages compressifs ou les bas de contention** sont recommandés dès le début. Ils limitent une extension de la thrombose. Il est conseillé de poursuivre la contention pour prévenir les récidives.



La prévention

- Eviter de fumer surtout en cas de prise d'un contraceptif oral.
- Lors des longs trajets :
 - s'arrêter régulièrement pour faire quelques pas ;
 - mettre des bas ou des chaussettes de contention.
- Bien boire, surtout lors des grosses chaleurs.



Consultez vite...

- si vous vous sentez mal, vous avez du mal à respirer ;
- s'il apparaît une douleur dans le mollet ou la poitrine ;
- si vous crachez du sang ;
- si la douleur remonte vers la cuisse (ou vers le haut du bras).

Rédaction : Dr A. Meneau, sept 2011 et Dr M.Sustersic mars 2016. **Mise à jour** : fév 2016. **Relecture** Pr JPBague, Dr Ennzeat, Dr Fontaine, JGest. **Sources**: AFSSAPS 2009; Medecin du Québec 2007; ACCP Conference 2003; ESC 2000, 2014. Réseau granted consulté en fev 2016. **Contact**: melaniesustersic@yahoo.fr. **Illustration**: O.Roux./ **Validation, adaptation, mise à jour** : comité de lecture de la Revue de Médecine Générale, Dr MSustersic.