

Phlébite: thrombose veineuse profonde

Les points clés

La phlébite est un caillot de sang dans les veines des jambes (plus rarement dans les bras). Elle peut survenir à tout âge mais le risque augmente avec l'âge. En France, chaque année, 5 personnes sur 1000 font une phlébite.



> LES SIGNES

Vous ressentez une douleur, une tension ou une sensation de crampe dans le mollet. Votre mollet gonfle. Parfois, il n'y a aucun signe !

> LES CAUSES

Il existe des facteurs favorisants comme:

- La grossesse
- Des antécédents de phlébite ou d'embolie pulmonaire personnels et/ou familiaux
- Une anomalie de la coagulabilité du sang
- L'insuffisance cardiaque
- L'obésité, les cancers (poumon, pancréas...) etc.

Et des situations à risque où une prévention est possible :

- La contraception orale (pilule)
- Le tabagisme associé à la pilule
- Un grand trajet en voiture, en train ou en avion
- Une immobilisation de plus de 3 jours (plâtre, alitement...)
- Une intervention chirurgicale
- Une déshydratation.

NB : En présence de situation à risque, parlez-en à votre médecin. Selon les cas, il mettra en route une prévention adaptée.

> QUELS SONT LES RISQUES?

- **Le risque à court terme** est l'**embolie pulmonaire** : dans 1 cas sur 2, le caillot part de la jambe et vient boucher une artère du poumon. Cela provoque une gêne pour respirer, souvent des douleurs thoraciques, des crachats sanglants et peut avoir des conséquences graves.
- **Le risque à moyen et long terme** est l'**insuffisance veineuse** (chez 1 à 2 personnes sur 4). Elle se manifeste par des varices, des douleurs (jambes lourdes), des crampes dans les mollets associées à des oedèmes (la jambe gonfle) et des troubles de la peau (ulcères, eczéma).

La prise en charge

> LE DIAGNOSTIC

L'**échodoppler** veineux des membres inférieurs permet de faire le diagnostic. Il s'agit d'une échographie des vaisseaux. Elle permet de voir l'importance du caillot et de le localiser. Une prise de sang peut être parfois prescrite.

> LE TRAITEMENT

- **Les anticoagulants.** Ils fluidifient le sang, ce qui évite l'extension du caillot mais aussi favorise les saignements.

Ils nécessitent donc certaines précautions :

- Evitez les sports de combat, le rugby, l'alpinisme, VTT
- Soyez prudents en manipulant des objets tranchants
- Les injections intramusculaires, les infiltrations sont interdites.

Le traitement est à prendre de 3 mois à toute la vie, tous les jours et à heure fixe. Ne l'interrompez jamais sans avis médical !

- **L'hydratation** : buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour.

- **La contention et la marche**: ils font partie du traitement. Ils calment les douleurs et préviennent l'insuffisance veineuse.

La contention est parfois difficile à tolérer, mais on y arrive. Elle sera poursuivie pendant au moins 2 ans.

La prévention

- **Lors des longs trajets** (voiture, car, avion) : Arrêtez-vous souvent pour faire quelques pas
- Mettez des bas ou des chaussettes de contention
- **Buvez-bien**, surtout lors des grosses chaleurs
- **Marchez plusieurs fois par jour**
- **Evitez de fumer**, surtout si vous avez une contraception orale.



Consulter en urgence?

- Si apparaissent une sensation de malaise, un essoufflement, une douleur dans la poitrine
- Si la jambe gonfle
- Si la douleur devient beaucoup plus forte
- Si votre jambe ou vos orteils sont froids.

Rédaction: Dr A Meneau, sept 2011. **Réécriture, mise en page, mise à jour,** mars 2016 : Dr M.Sustersic, avril 2016. **Relecture, validation** : Pr JPBague, Dr PV Ennzeat, M.Fontaine, comité de lecture de la SSMG, avril 2016 .
Sources : AFSSAPS 2009 ; Medecin du Québec 2007 ; ACCP Conférence 2003 ; ESC 2014 ; réseau GRANTED consulté en mars 2016 ; www.ebm-practice.net consulté en avril 2016. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr. **Illustration:**