

# Quelles précautions dois-je prendre pour prévenir une phlébite ?

**Docteur Muriel ROCHEZ-FRAIBERG**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/rochez](http://www.docvadis.fr/rochez)

Validé par

**7** le Comité Scientifique Cardiologie, le Comité Scientifique Chirurgie, le Comité Scientifique Chirurgie orthopédique, le Comité Scientifique Gynécologie et le Comité Scientifique Pneumologie

**La phlébite des membres inférieurs risque de survenir quand la circulation veineuse est ralentie ou empêchée. La formation d'un caillot dans une veine profonde des membres inférieurs peut avoir des conséquences graves (embolie pulmonaire) et doit être évitée.**

## Dans quels cas, faut-il être vigilant ?

Dans certains cas, la prévention doit être systématique :

- Affections cardiaques ou respiratoires.
- Alitement prolongé (opération chirurgicale, orthopédie, neurologie).
- Plâtre.
- Certaines grossesses, accouchement.

Votre médecin ou votre chirurgien vous prescrira un traitement anticoagulant préventif (injection sous la peau ou anticoagulant par voie orale).

Dans d'autres cas, la prévention sera fonction des circonstances favorisantes :

- Mauvaise circulation veineuse, varices.
- Antécédent de phlébite.
- Contraceptifs oraux associés au tabac.

Des mesures hygiéno-diététiques vous seront proposées par votre médecin : arrêt du tabac, changement ou arrêt du contraceptif, port de bas ou de chaussettes de contention. Un traitement médical ou chirurgical des varices pourra vous être prescrit.

## **Quelles précautions faut-il prendre pour prévenir une phlébite ?**

Si vous avez des varices, vous avez un risque potentiel de phlébite. Vous devez prendre certaines mesures pour l'éviter :

- Soulevez vos jambes aussi souvent que possible et bougez vos pieds et vos chevilles.
- Changez de posture si vous devez rester assis longtemps.
- Appliquez de l'eau froide sur vos jambes si vous les sentez lourdes.
- Evitez les sources de chaleur (bains trop chauds, sauna, épilation à la cire chaude...).
- Ne portez pas de vêtements trop serrés.
- Marchez avec des chaussures à talons plats.

Lorsque vous voyagez En voiture :

- Ne portez pas de vêtements trop serrés.
- Marchez avec des chaussures à talons plats.

En avion ou en train :

- Levez-vous aussi souvent que possible (au moins une fois par heure).
- Faites des mouvements d'étirement et marchez un peu.
- En position assise, faites des mouvements de flexion et d'extension de vos chevilles.
- Ne gardez pas les jambes croisées et soulevez de temps en temps vos cuisses du bord du siège.
- Portez des vêtements qui ne serrent ni à la ceinture ni les jambes.
- Buvez avant, pendant et après le vol. Attention, les boissons alcoolisées déshydratent.
- Evitez de dormir assis pendant de trop longues périodes. Et relevez, si possible, vos jambes pour

dormir.

Dans tous les cas, si vous avez eu une phlébite, si vous avez des varices, prenez des précautions afin d'éviter les récurrences ou les complications. Demandez des conseils à votre médecin avant de voyager.