



Votre guide pour le soin d'une plaie

ULCÈRE ARTÉRIEL DE LA JAMBE

Vous avez un ulcère artériel de la jambe, qui résulte d'une plaie qui ne peut pas bien guérir à cause de la maladie artérielle.

Votre système artériel transporte l'oxygène et le sang riche en nutriments provenant de votre cœur et de vos poumons à vos muscles et à votre peau partout dans le corps, notamment aux jambes et aux pieds. Si la circulation de votre sang est mauvaise en raison de la maladie artérielle (qui peut résulter de diverses causes), vos jambes et vos pieds manquent d'oxygène et de nutriments et le corps ne peut pas guérir ses plaies comme il le ferait normalement.

Voici des causes possibles du fait que vous avez développé un ulcère.

- Restriction des vaisseaux sanguins (acrosyndrome)
- Diabète sucré
- Insuffisance rénale
- Hypertension artérielle
- Durcissement des artères
- Épaississement des artères, dû à l'accumulation de matières grasses
- Traumatisme
- Mobilité réduite des jointures
- Vieillesse

GÉRER VOTRE ULCÈRE ARTÉRIEL DE LA JAMBE

En sachant ce qui a causé votre ulcère artériel, vous saurez mieux comment gérer votre plaie et prévenir la formation d'ulcères artériels à l'avenir. Pour atteindre VOTRE meilleur niveau de santé, voici ce que vous devez faire :



1. **Faites de l'exercice physique quotidiennement.**

La marche aide à gérer votre ulcère artériel en favorisant la circulation du sang vers vos jambes et vos pieds. Votre infirmière ou infirmier peut vous aider à préparer un plan d'exercice physique qui vous convient.



2. **Examinez vos pieds et vos mains chaque jour**

pour constater des indices de la formation d'un ulcère. Protégez vos jambes et vos pieds contre les blessures. Évitez de porter des chaussettes ou des chaussures serrées.



3. **Orientez vos jambes vers le bas** pour que la gravité aide à faire circuler le sang vers les jambes et les pieds, de manière à réduire la douleur. Assurez-vous que votre chaise ne nuit pas à la circulation du sang derrière vos genoux.



4. **Si vous avez le diabète, surveillez et gérez votre taux de glycémie.** Votre infirmière ou infirmier peut vous aider à apprendre comment le faire.



5. **Ayez une alimentation équilibrée** et riche en protéines, car les protéines aident à garder la peau en bon état et à guérir les plaies.



6. **Si vous fumez, CESSEZ!** C'est mauvais pour la circulation du sang, la peau et le corps généralement. Votre équipe vous présentera des options pour vous aider à surmonter votre accoutumance. C'est certainement une des meilleures choses que vous pouvez faire pour aider votre corps à tout âge.