



## Thrombose veineuse profonde (TVP)

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Nous avons 2 sortes de vaisseaux sanguins : les artères et les veines. Les artères partent du cœur et permettent au sang d'arriver partout dans le corps. Les veines permettent au sang de revenir jusqu'au cœur.

Notre système veineux est double : un réseau superficiel et un réseau plus en profondeur. Une thrombose veineuse profonde (TVP) signifie qu'un caillot de sang s'est formé dans l'une des veines profondes. Cela se produit généralement dans la jambe, plus rarement dans le petit bassin, le bras, le cœur, la veine porte et le cerveau. Parfois, des caillots se détachent et sont embarqués dans le flux de sang pour se loger dans les poumons. C'est ce qu'on appelle une embolie pulmonaire.

Une TVP est rare chez une personne qui n'a aucun facteur de risque.

Les facteurs de risque de TVP les plus importants sont:

- antécédents de thrombose ou d'embolie pulmonaire,
- obésité,
- infection grave,
- insuffisance cardiaque,
- utilisation de la pilule contraceptive ou d'hormones pendant la ménopause,
- grossesse,
- immobilité prolongée (alitement, plâtre, long vol en avion, etc.),
- intervention chirurgicale récente,
- cancer,
- troubles héréditaires de la coagulation.

### Chez qui et à quelle fréquence ?

La TVP survient chez 1 à 3 personnes sur 1 000. Elle est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Le nombre de nouveaux cas augmente avec l'âge.

### Comment la reconnaître ?

En cas de TVP dans le mollet ou la cuisse, la jambe devient rouge, elle est douloureuse et gonflée. Il y a accumulation de liquide (œdème). Quand vous appuyez avec le doigt sur la zone enflée, la marque du doigt reste visible. Parfois, les veines superficielles de la jambe sont dilatées. En cas de TVP, 1 personne sur 2 n'a cependant pas de plaintes. En cas d'essoufflement (dyspnée) ou de douleur à la poitrine, il y a peut-être aussi une embolie pulmonaire.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin peut poser le diagnostic probable en se basant sur vos plaintes, les facteurs de risque, l'évolution et

l'examen clinique. Le médecin peut prescrire certains tests sanguins. L'un d'eux, la recherche des D-Dimères, sert à détecter l'existence d'un caillot, par exemple dans les veines profondes. Si le test est négatif et qu'il n'y a aucun facteur de risque de thrombose veineuse profonde, on peut conclure qu'il n'y a pas de caillot de sang. Si le test est positif, il indique peut-être une thrombose. Dans ce cas, une échographie des veines de la jambe sera effectuée. En cas de suspicion d'une embolie pulmonaire, un scanner (CT scan) des poumons sera réalisé. Bien évidemment, le médecin recherchera aussi la cause de la thrombose. Cette recherche n'est parfois possible qu'après le traitement aigu de la TVP, car c'est généralement ce qui est le plus urgent.

### Que pouvez-vous faire ?

En présence de facteurs de risque, la [prévention](#) est primordiale. Faire de l'exercice, éviter l'excès de poids, arrêter de fumer. Si vous devez rester assis longtemps, vous pouvez porter des bas élastiques (bas de contention).

### Que peut faire votre médecin ?

La [prévention](#) est également extrêmement importante dans le chef de votre médecin. C'est pourquoi, pour chaque traitement médical, il évalue vos facteurs de risque et définit une prise en charge préventive.

En cas d'alitement prolongée, d'immobilisation à cause d'un plâtre et d'intervention chirurgicale, un traitement anticoagulant est généralement prescrit sous forme d'injections sous-cutanées, jusqu'à la reprise de la mobilité complète. En cas de voyage avec immobilisation prolongée (rester longtemps assis dans un avion par exemple), les personnes qui présentent un risque élevé reçoivent un anticoagulant avant le départ.

Une fois le diagnostic de TVP posé, un traitement sera commencé dès que possible : soit le caillot est résorbé (thrombolyse), soit vous recevez des anticoagulants. La thrombolyse est pratiquée si le caillot est récent, qu'il s'étend au-dessus de l'aîne (pour un caillot de la jambe) ou dans le haut du bras, et s'il cause des symptômes sévères et gonflement important. Dans tous les autres cas, on préfère un médicament anticoagulant par injections sous-cutanées ou en comprimés. Les injections peuvent être administrées par un infirmier à domicile, mais vous pouvez aussi apprendre à les faire vous-même. Il est important de connaître la bonne technique.

En plus des médicaments, votre médecin peut également vous prescrire des bas de contention, de classe minimum 2, parfois classe 3. Ils sont faits sur mesure. Ils réduisent le gonflement et agissent de manière préventive. Dans certains cas, il faut porter les bas de contention jusqu'à 2 ans après une thrombose veineuse profonde. Avec les formes légères, 3 mois suffisent. La durée est discutée avec votre médecin.

Une fois la phase aiguë passée, des examens complémentaires sont parfois nécessaires pour trouver la cause de la TVP.

Il peut être conseillé d'arrêter la pilule contraceptive ou d'évaluer la possibilité d'un autre type de contraception en concertation avec le gynécologue, l'hématologue et l'interniste.

### En savoir plus ?

- [Le scanner, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [L'échographie, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Héparines de bas poids moléculaires – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anticoagulants oraux – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Thrombose veineuse profonde' \(2000\), mis à jour le 20.03.2017 et adapté au contexte belge le 02.04.2018 – ebpracticenet](#)