



LIVRET DE SORTIE DU SERVICE DES BRÛLÉS

Centre Interrégional de Traitement des brûlés



SOMMAIRE

CICATRICES.....	p.5
VÊTEMENT COMPRESSIONS.....	p.8
RÉÉDUCATION ET ATTELLES.....	p.11
CURES THERMALES.....	p.11
AVENIR.....	p.13
CONSULTATION ET SURVEILLANCE	p.13
CONCLUSION.....	p.14

Vous allez quitter le Centre de Traitement des Brûlés et toute l'équipe vous souhaite un prompt rétablissement.

Ce fascicule est un guide pratique vous informant des soins qui vous seront utiles après votre sortie.

Il se peut que vous rencontriez des problèmes qui à première vue vous paraîtront compliqués ; vous pourrez très vite les maîtriser avec l'aide de votre entourage et les quelques conseils suivants.

Il est important de comprendre que les soins reçus à l'hôpital ne constituent qu'une partie du traitement, la peau cicatrisée reste fragile et évolue pendant 1 à 2 ans.

Si vos brûlures ont été peu sévères, si aucune greffe n'a été nécessaire, beaucoup des conseils suivants ne vous concernent pas.



Afin de tout mettre en œuvre pour réduire les séquelles cicatricielles, diminuer le handicap fonctionnel, éviter ou limiter de multiples interventions chirurgicales ultérieures et obtenir le meilleur résultat possible, VOUS DEVEZ PRENDRE SOIN DE VOS CICATRICES.

QUELQUES INFORMATIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LES CICATRICES

Les cicatrices de brûlures évoluent au cours des deux premières années. Souvent rouges, dures, responsables de démangeaisons, elles deviennent hypertrophiques ou elles se rétractent entravant alors les mouvements des articulations.

Ces cicatrices seront particulièrement sensibles aux variations de température et deviendront violet foncé dès une exposition au chaud ou au froid (éviter les températures extrêmes). De même, la station debout prolongée rendra pourpre les cicatrices des membres inférieurs.



TOILETTE ET LAVAGE DES CICATRICES

Une bonne hygiène du corps et des mains est indispensable. Vous devez laver soigneusement vos cicatrices chaque jour. Prenez un bain ou une douche tempérée en utilisant un savon au PH physiologique (éviter les gels douche parfumés) et un gant de toilette doux, qui vous permettront d'éviter l'accumulation de crèmes sur les lésions. Le bain favorise également la réalisation de certains exercices de rééducation. Ensuite, séchez-vous soigneusement sans frotter, afin d'éviter toute macération.

CRÈME ET POMMADE

La destruction des glandes sébacées par la brûlure est responsable de la sécheresse cutanée. Il est important que vous appliquiez sur vos cicatrices la crème hydratante prescrite (au moins 2X/J) en fine couche. N'employez ni talc, ni crème à la lanoline, ni déodorant ou produit d'hygiène à base d'alcool (ex : après rasage).



MASSAGES

Ils permettront à vos cicatrices de s'assouplir et amélioreront leur aspect. C'est un geste très important dans le traitement. En plus des séances de kinésithérapie qui pourront être prescrites, vous devez masser vos cicatrices selon les consignes données au Centre des brûlés lors de l'application de crème.

DÉMANGEAISONS

Très fréquentes aussi bien au niveau des zones brûlées qu'au niveau des zones donneuses de greffes, elles sont la conséquence du traumatisme cutané (diminution de la production de sébum, augmentation du débit sanguin...).

- Essayer de rester en atmosphère fraîche (non froide),
- Portez des vêtements polyester/coton et évitez ceux en nylon ou en laine,
- Portez vos vêtements compressifs, la pression réduisant notablement les démangeaisons (voir le chapitre suivant),
- Ne vous grattez pas, vous risqueriez de détruire votre nouvelle peau encore très fragile.
- Appliquez en massant doucement de manière circulaire votre crème hydratante,

Si cela ne suffit pas, n'hésitez pas à faire appel à votre médecin traitant ou prenez contact avec le Centre.

Il existe également des baumes relipidants apaisants qui vous aideront à faire diminuer les démangeaisons.

INCIDENTS

Il est banal de voir apparaître (principalement au cours des 6 premiers mois) de petites phlyctènes (poches d'eau) au niveau des zones brûlées. Elles résultent de petits frottements ou traumatismes comme ceux dus aux vêtements compressifs. Ne les percez pas car elles protègent temporairement vos brûlures et disparaîtront rapidement.

Si elles persistent, ne tardez pas à consulter votre médecin généraliste.

Parfois à l'occasion d'un choc violent, peuvent apparaître de véritables plaies sur vos cicatrices, plus sévères elles nécessiteront des pansements appropriés et doivent vous faire prendre contact avec votre médecin traitant ou avec la consultation des brûlés.

LE SOLEIL

L'exposition au soleil des zones brûlées comme celle des zones donneuses de greffes est **INTERDITE PENDANT AU MOINS UN AN**.

En effet, votre peau très fragile, réagirait très vite (apparition de poches d'eau). Le visage et les mains seront protégés par l'application de crème écran 50+, pour éviter l'apparition d'une couleur disgracieuse de la cicatrice.

La seconde année, continuez de vous protéger avec la même crème et cessez toute exposition solaire en cas de rougeur, douleur ou phlyctènes (poches d'eau).

MAQUILLAGE

Nous vous proposons y compris après votre sortie un atelier maquillage (femmes et hommes) pour votre bien être. N'hésitez pas à nous contacter.



VÊTEMENTS COMPRESSIONS

POURQUOI LES PORTER ?

Très souvent, les cicatrices de brûlures deviennent épaisses, rouges, dures (hypertrophiques). Sur les zones des articulations, elles peuvent se rétracter et former une bride qui limitera vos mouvements.

Le port des « compressions » qu'il s'agisse de vêtement ou de masque transparent, diminue les démangeaisons, rend les cicatrices hypertrophiques plus souples, plus pâles donnant ainsi un résultat esthétique et fonctionnel bien meilleur.

QUAND LES PORTER ?

Vous devez porter vos compressions 23 heures sur 24.

Vous ne les ôterez que pour vous laver, vous hydrater ou pour les laver.

COMMENT LES PORTER ?

Les vêtements compressifs se portent à même la peau. Ils ne doivent en aucun cas former de pli afin d'éviter tout traumatisme inutile des cicatrices.

COMBIEN DE TEMPS LES PORTER ?

En principe le traitement dure de un à deux ans.

Cela peut paraître très long. Cependant, l'amélioration des cicatrices peut vous éviter d'autres interventions chirurgicales.

COMMENT SE PROCURER LES VÊTEMENTS COMPRESSIONS ?

Une ordonnance médicale de vêtements compressifs vous sera remise à votre sortie ou lors d'une prochaine consultation.

C'est le pharmacien qui prendra vos mesures et assurera le relais pour récupérer vos vêtements.

Ces vêtements s'usent et devront-êtr renouvelés : les demandes de prise en charge par les Caisse d'Assurance Sociale et les ordonnances vous seront remises lors des consultations.

LE REMBOURSEMENT DES VÊTEMENTS COMPRESSIFS

Pendant un an et demi, vous pourrez bénéficier de deux vêtements tous les 6 mois. Une participation financière restera à votre charge.

MISE EN PLACE, ESSAYAGE ET RETOUCHES

Lors d'une consultation de suivi, le médecin ou le chirurgien s'assurera de l'efficacité et de l'ajustement de vos vêtements compressifs.

LAVAGE DU VÊTEMENT

L'utilisation d'une lessive peut détériorer les vêtements compressifs. Les fabricants conseillent donc de laver manuellement à l'eau tiède avec un savon de Marseille ou un savon similaire.

Ne pas faire sécher sur un radiateur ou dans un sèche-linge (perte d'élasticité).

LA MOUSSE SURAJOUTÉE

Pour augmenter la pression sur certaines zones, le médecin jugera parfois nécessaire de placer des coussinets de mousse ou de gel entre le vêtement compressif et la cicatrice.

Le cas particulier des masques de compression

Le masque doit-êtr porté en permanence sauf pour la toilette, les repas et les soins. Ne jamais retirer le masque plus d'une heure de suite.

MISE EN PLACE

SOINS DE PEAU

Il est important de surveiller les zones de compression au niveau du visage. La cicatrice devient plus pâle, plus blanche. Ceci est normal et témoigne de l'efficacité de la compression. Il ne doit pas y avoir de zone douloureuse ni de blessure. Vous surveillerez également les points d'appui au niveau du cuir chevelu. En cas de douleur ou de plaie, il vous faudra prévenir immédiatement votre médecin traitant ou les consultations de brûlés de l'hôpital.

Le masque est placé directement sur la peau. Peau et masque doivent être propres et secs. Les sangles doivent être fixées aux marques indiquées afin d'assurer une bonne compression.

Il n'est pas nécessaire d'enlever toutes les sangles pour retirer le masque.

NETTOYAGE DU MASQUE

Le masque doit être nettoyé au minimum une fois par jour et de préférence à chaque mise en place : lavage à l'eau tiède et au savon de Marseille (éviter l'eau chaude). Le masque sera ensuite rincé et séché soigneusement.

PRÉCAUTIONS

Ce masque est en matière plastique :

- Ne pas l'exposer à la chaleur (soleil derrière une vitre, appareil de chauffage, flamme, cigarette...).
- Ne pas utiliser de nettoyeur et solvant chimiques (essence, acétone, trichloréthylène...).

RÉÉDUCATION ET ATTELLES

La rétraction cicatricielle risque d'entraver la mobilité articulaire. La rééducation et parfois le port d'attelles visent à vous permettre une meilleure récupération.

Des efforts personnels sont indispensables à l'obtention d'un bon résultat.

Après votre départ du Centre de Traitement des Brûlés ou votre sortie du centre de rééducation, nous vous recommandons d'être assidus et de suivre les conseils et prescriptions qui vous auront été donnés par le médecin rééducateur ou le kinésithérapeute. Votre volonté est un élément majeur de progrès.

CURES THERMALES

Au même titre que les vêtements compressifs et la kinésithérapie, les cures thermales font partie intégrante du traitement du brûlé.

POURQUOI ?

Les cures thermales agissent sur les cicatrices hypertrophiques et les brides qui s'affinent, s'assouplissent, favorisant la récupération fonctionnelle. De même, elles diminuent les démangeaisons et les troubles de la coloration cicatricielle.

OÙ ?

En France, trois établissements sont spécialisés dans le traitement thermal des brûlures :

- Les thermes de Saint-Gervais (Haute-Savoie)
- Le centre thermal de la Roche Posay (Vienne)
- La station thermale d'Avène (Hérault)

QUAND ?

La première cure peut en principe débuter quelques mois après votre sortie du Centre de Traitement des Brûlés.

À QUEL RYTHME ?

Les cures de trois semaines chacune sont répétées pendant deux à trois ans à raison d'une ou deux cures par an, selon avis médical.



FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Lors d'une consultation de surveillance, le médecin du Centre remplit une « demande de cure » que vous adressez à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

Dès réception de l'accord, vous le transmettez au secrétariat de l'établissement thermal choisi.

Les Caisses d'Assurance Maladie prennent le plus souvent en charge deux cures par an ; selon le cas, les soins sont remboursés de 70 à 100%.

En ce qui concerne votre hébergement, il existe un forfait établi par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

Les renseignements et les documents vous seront fournis lors de la consultation.

AVENIR

Au besoin une assistante sociale (voir avec le service ou votre mairie) pourra vous conseiller et vous aider dans vos démarches administratives.



CONSULTATION ET SURVEILLANCE

À votre sortie du Centre de Traitement des Brûlés, un rendez-vous sera fixé pour une consultation de surveillance et de suivi auprès du chirurgien et si besoin auprès du médecin rééducateur.



CONCLUSION

Au terme d'une hospitalisation parfois très longue, le chemin reste à parcourir. N'hésitez pas à questionner votre médecin, chirurgien ou à nous appeler au centre des brûlés. Nous sommes à votre écoute pour vous conseiller.



NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

- ♦ Centre de Traitement des Brûlés : **03 87 55 31 35**
- ♦ Secrétariat du Centre de Traitement des Brûlés : **03 87 55 31 34**
- ♦ Consultations externes de Brûlés : **03 87 68 16 68**
- ♦ Association des brûlés de France : **01 42 02 25 01**

Nous vous souhaitons un bon rétablissement.





Hôpital de Mercy
1, Allée de Château - CS 45001
57085 Metz CEDEX 03

Retrouvez nous sur le web : **WWW.CHR-METZ-THIONVILLE.FR**