

Saignements articulaires et musculaires

Par Heather Bauman

Août 2023



Cet article est accessible en format vidéo. Consultez www.PersonnaliserHémA.ca.

Les personnes hémophiles sont à risque d'avoir des saignements dans leurs muscles et leurs articulations, même en l'absence d'une lésion importante sur le site du saignement.

Des saignements répétés dans les mêmes muscles ou articulations peuvent entraîner des lésions permanentes au fil du temps; il est donc important d'apprendre à identifier et à traiter ces saignements très tôt.

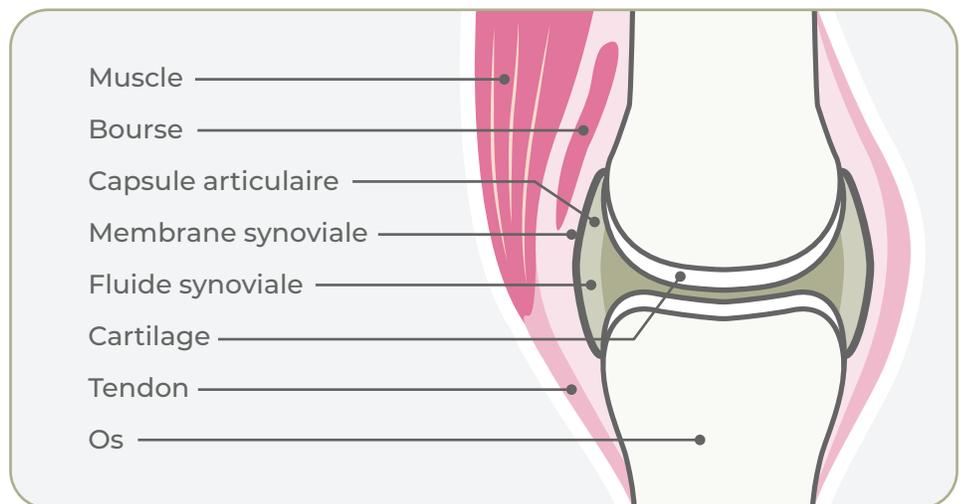
Saignements articulaires, aussi appelés hémarthroses

Une articulation est le point de rencontre entre deux os, et permet le mouvement entre eux. Les os sont couverts d'une mince barrière appelée la membrane synoviale, qui protège et coussine les articulations qu'elle enveloppe.

Une hémarthrose survient lorsqu'un saignement articulaire a lieu et que le sang pénètre la membrane synoviale. La pression augmente à l'intérieur de l'articulation, entraînant de la douleur, de l'enflure et une incapacité de mouvoir l'articulation correctement.

Les saignements articulaires peuvent survenir au niveau de n'importe quelle articulation, mais affectent davantage les genoux, les coudes et les chevilles.

Les saignements articulaires ont souvent lieu chez des personnes hémophiles, suivant un trauma à la zone touchée. Malheureusement, les personnes atteintes d'hémophilie plus grave peuvent avoir des saignements articulaires avec un trauma minime, voire sans le moindre trauma. On les appelle des saignements articulaires spontanés.



Des saignements survenant à répétition au niveau de la même articulation peuvent causer des lésions permanentes avec le temps. Si de tels saignements ne sont pas traités, ils pourraient avoir les conséquences suivantes :

- une perte de mobilité;
- de l'arthrite articulaire;
- de l'arthropathie (ce qui signifie une « dégénérescence de l'articulation », où la surface de l'articulation s'use, causant de la raideur et des douleurs);
- de la douleur chronique;
- une mobilité réduite, entraînant des difficultés à accomplir les tâches quotidiennes;
- une faiblesse musculaire.

Signes et symptômes d'un saignement artériel

Les symptômes d'un saignement artériel ne sont pas toujours visibles à première vue.

Dans le cas des enfants, il est possible que les parents reconnaissent certains signes précurseurs de saignements artériels. Par exemple, on peut remarquer que l'enfant boite ou a de la difficulté à mouvoir un membre.

La personne atteinte de saignements artériels observera :

- des raideurs ou une sensation de « picotement »;
- de l'inconfort, tant au repos qu'en mouvement.

L'enflure ne sera peut-être pas immédiatement perceptible; il est donc important d'être à l'affût :

- de sensations de chaleur à la surface de l'articulation;
- de la sensation que l'articulation est plus chaude que les tissus avoisinants;
- d'une perte de mobilité en comparaison à l'autre bras ou jambe OU en comparaison à la mobilité normale;
- d'une sensibilité au toucher.

De l'enflure, de la douleur et des rougeurs peuvent survenir si les saignements se poursuivent.

Il est très important de les identifier tôt pour réduire l'étendue des dommages et la gravité des symptômes. Des saignements répétés au niveau de la même articulation peuvent en faire une articulation cible, qui a subi des dommages permanents et aura tendance à saigner de nouveau, même après un trauma minime.



Saignements musculaires

Les saignements à l'intérieur des muscles sont qualifiés de saignements des tissus mous. Ils surviennent moins fréquemment que les saignements artériels. Toutefois, les saignements musculaires peuvent s'avérer plus graves en raison des complications qui s'ensuivent.

Un saignement peut survenir dans n'importe quel muscle, et résulte souvent de glissades, de chutes, de collisions avec une autre personne ou un objet dur, de mouvements répétitifs, ou encore du soulèvement ou du déplacement de charges trop lourdes.

Un saignement musculaire a lieu lorsque les fibres se déchirent. On ne peut pas toujours observer une enflure extérieure tout de suite dans le cas des plus gros muscles, car le sang n'est pas contenu dans une même partie du muscle, et peut pénétrer différentes couches du muscle.

Les muscles profonds sont enveloppés d'un tissu nommé le fascia, qui forme des compartiments. Dans les cas de saignement aux muscles profonds, ces compartiments se remplissent rapidement, ce qui peut exercer une pression sur les nerfs et les vaisseaux sanguins à l'intérieur des compartiments, entraînant des lésions musculaires.

Les signes et symptômes d'un saignement musculaire

Comme dans le cas de saignements artériels, un parent peut constater que son enfant boite a des difficultés à mouvoir un membre.

Les symptômes précurseurs de saignement musculaire peuvent comprendre :

- de l'inconfort, des raideurs ou des picotements;
- de la douleur lorsque le muscle est étiré;
- de la douleur si le muscle est contracté (appelé à travailler).

L'enflure ne sera peut-être pas tout de suite apparente; il faut donc être à l'affût de chaleur et de sensibilité accrues.

Les symptômes de saignement musculaire apparaissant plus tard peuvent comprendre :

- de la douleur, même quand le muscle est au repos;
- de l'enflure accompagnée de sensibilité et de durcissement au niveau du muscle;
- des picotements ou de l'engourdissement;
- lorsque le saignement exerce une pression sur un nerf, le bras ou la jambe peut s'engourdir;
- la peau couvrant le muscle change de couleur ou devient bleue;
- les veines du bras ou de la jambe semblent plus grosses que d'habitude.

Si vous observez n'importe lequel des signes susmentionnés, contactez votre équipe de soins de santé.

Traitement d'un saignement articulaire ou musculaire

Si vous pensez être sujet à des saignements articulaires ou musculaires, veuillez en informer votre centre de traitement de l'hémophilie. Un membre de votre équipe de soins de santé vous conseillera sur la prise en charge de ces saignements.

Lorsqu'un saignement musculaire ou articulaire a eu lieu, suivez les principes de premiers soins recommandés ci-dessous.

Repos	N'utilisez pas l'articulation ou le muscle lorsqu'ils sont endoloris ou enflés. Employez des béquilles ou un fauteuil roulant dans le cas de saignement articulaire ou musculaire aux jambes. Employez une écharpe pour reposer un bras sujet à un saignement.
Glace	La glace peut aider à réduire la douleur. Appliquez une pochette réfrigérante ou de la glace concassée sur le site. Pour les petites articulations, laissez la glace pendant 5 à 10 minutes. Pour les plus grandes articulations ou les saignements aux plus gros muscles, vous pourriez devoir appliquer de la glace jusqu'à 20 minutes. Appliquez de nouveau la glace toutes les deux heures pendant les deux ou trois premiers jours, ou jusqu'à ce que la douleur se soit résorbée. Cessez d'employer de la glace si cela augmente la douleur.
Immobilisation	Si l'articulation est très enflée ou si vous observez une perte de mobilité, vous pouvez employer une attelle ou un demi-plâtre pour protéger l'articulation. Si vous éprouvez beaucoup de douleur et observez une perte de mobilité, une attelle ou un demi-plâtre peuvent être employés pour permettre au muscle de se détendre.
Compression	La compression limite l'ampleur du saignement. Une bande ou un manchon élastique offrira un soutien à l'articulation et aidera à contrôler l'enflure; toutefois, il se peut que la compression soit difficile à tolérer si l'articulation est très sensible. Un bandage élastique ou une forme de compression coussinée peut servir à comprimer le muscle et aider à contrôler l'enflure. Il est important de surveiller la circulation attentivement; si vous observez de l'engourdissement ou des picotements, ou si la douleur augmente, enlevez la compression immédiatement et contactez votre équipe de soins de santé.
Élévation	Pour réduire la pression exercée sur les vaisseaux endommagés et diminuer l'enflure, maintenez le membre blessé six pouces au-dessus du niveau du cœur. Élevez régulièrement la région atteinte pendant 2 à 3 jours, alors que vous êtes au repos, et suivez les recommandations de vos fournisseurs de soins de santé.

De manière générale, il est recommandé de travailler avec votre équipe de soins de santé et votre physiothérapeute formé en soins pour hémophiles afin de rétablir l'articulation ou le muscle. Le plan de traitement recommandé par votre équipe de soins devrait être suivi jusqu'à ce que l'articulation ou le muscle soit tout à fait guéri, et ait retrouvé sa force. Contactez votre équipe de soins de santé et votre physiothérapeute pour obtenir leurs recommandations avant de reprendre vos activités régulières, y compris les sports et le travail.

À propos de l'auteure



Heather Bauman a obtenu un baccalauréat en sciences infirmières de l'Université de l'Alberta en 2005. Elle travaille à la clinique des troubles de la coagulation depuis plus de sept ans.

Avant d'occuper ce poste, Heather a travaillé en oncologie pédiatrique et a été professeure de clinique à la Faculté des sciences infirmières (Université de l'Alberta) pendant neuf ans. Elle siège au conseil de la qualité en oncologie/hématologie de Stollery et est représentante des infirmières de l'Ouest pour l'Association canadienne des infirmières et infirmiers en hémophilie (ACIIH). Au cours des trois dernières années (avant la COVID), elle a participé au camp d'été Kindle pour les patients atteints de troubles de la coagulation. Elle aime le tennis, la planche à neige et les voyages.