



Association Francophone Internationale des Groupes d'Animation de la Paraplégie

Conseils à destination des personnes présentant une lésion médullaire en cas de symptômes respiratoires ou de fièvre à leur domicile

Infection respiratoire

Les personnes présentant une lésion médullaire haute (paraplégie haute, tétraplégie) présentent des difficultés respiratoires en raison de l'absence de muscles abdominaux actifs : le réflexe de toux est généralement atténué voire aboli.

En cas d'infection respiratoire, les conseils suivants peuvent être bénéfiques pour ces personnes :

- En position assise, le diaphragme a une position plus basse du fait de la paralysie des muscles abdominaux. De ce fait, l'effort requis pour respirer est plus important. Si vous êtes à court de souffle, éviter la position assise à 90°. S'asseoir en position semi-assise peut rendre la respiration plus facile.
- Si les sécrétions deviennent plus importantes, une aide supplémentaire peut être requise pour le désencombrement des voies respiratoires. Éventuellement, un soignant peut appuyer sur l'abdomen ou vous mettre en position assise vers l'avant, ce qui augmentera la force de la toux. Si vous êtes porteur d'une canule de trachéotomie ou bénéficiez d'une ventilation, une augmentation de fréquence des aspirations sera peut être nécessaire. N'hésitez pas à contacter votre kinésithérapeute habituel pour assurer des manœuvres de désencombrement adéquates.
- Les changements de position réguliers favorisent le drainage des sécrétions.
- Ne pas oublier que la constipation peut distendre l'abdomen et rendre la respiration plus difficile. Surtout, assurez-vous d'une bonne hygiène intestinale régulière.
- Faites en sorte que vous et vos soignants respectiez les recommandations relatives aux gestes barrières pour limiter la transmission du covid-19, notamment concernant le lavage des mains. Une attention particulière doit également être donnée au visage, nez, bouche et aux yeux.
- Nettoyez régulièrement les surfaces touchées avec des solutions antibactériennes
- Soyez vigilant sur l'élimination correcte des mouchoirs
- Vos soignants peuvent être amenés à porter un masque pour les protéger de l'infection. Refusez d'être traité par des soignants qui présenteraient des symptômes.
- En cas d'aggravation des problèmes respiratoires, contactez le centre de rééducation et le médecin qui vous suit pour conseils et orientation.

Contrôle de la température corporelle et traitement de la fièvre

La lésion médullaire affecte la capacité de la personne à réguler sa température corporelle. Ces personnes sont alors plus à risque d'un « coup de chaleur », c'est-à-dire un épuisement dû à la chaleur. Les signes en sont : mal de tête, confusion, parole ralentie, augmentation de la fréquence cardiaque, tremblements... Pour prévenir ces manifestations liées à la fièvre, vous pouvez envisager les traitements suivants :

- Réduire la température ambiante en diminuant le chauffage.
- Se vêtir plus légèrement.
- Utiliser un ventilateur (ne pas orienter la ventilation en permanence sur vous).
- Boire régulièrement des boissons froides.
- Mettre un linge mouillé autour du cou et sous les aisselles.
- Si nécessaire, prendre du paracétamol pour faire tomber la fièvre.
- Contrôler régulièrement la température et arrêter les interventions de refroidissement dès lors que votre température retourne à des valeurs normales (typiquement entre 36 et 37 °C), pour prévenir l'hypothermie.

Si la température ne revient pas à la normale, appelez votre médecin généraliste pour un avis.

NB : Une surveillance particulière de la peau et des points d'appui est indispensable, la température entraîne une fragilité cutanée accrue.

Continuez par ailleurs tous les soins liés à la prise en charge habituelle.

Le 26 mars 2020

<http://afigap.com/>