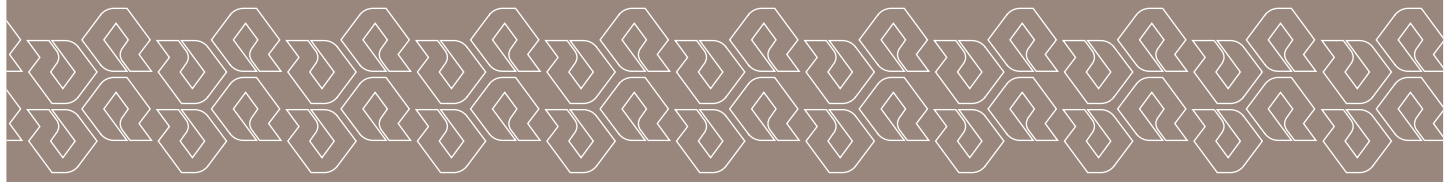


# Prevenzione delle ulcere da decubito

## Opuscolo informativo per i pazienti



Publicato dalla Sezione metropolitana dei Servizi per la sanità e per l'assistenza agli anziani, Dipartimento dei Servizi alla persona del Governo del Victoria, Melbourne Victoria

Ottobre 2004

Il presente opuscolo è reperibile anche in formato PDF e può essere scaricato dal sito web di VQC all'indirizzo:  
<http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/>

© Copyright Stato del Victoria, Dipartimento dei Servizi alla persona, 2004

È permessa la riproduzione libera di questo materiale per motivi educativi e non per lucro.

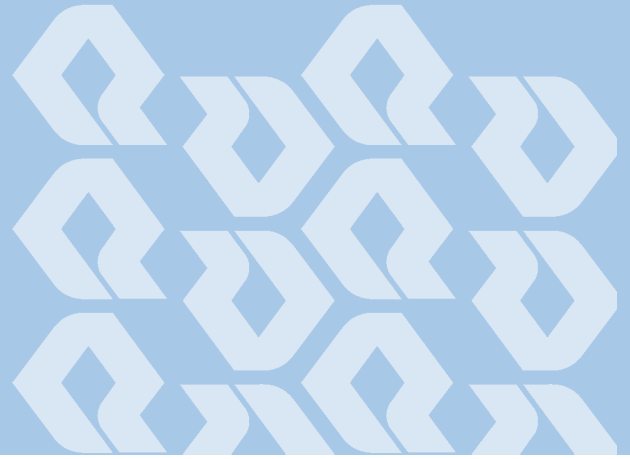
**Clausola esonerativa:** Il materiale contenuto nell'opuscolo è inteso puramente come informazione di carattere generale sulla salute. Consulta un professionista della sanità per essere sicuro che queste informazioni siano corrette nel tuo caso specifico.

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat  
Phone 1300 135 427  
Email [vqc@dhs.vic.gov.au](mailto:vqc@dhs.vic.gov.au)  
Website [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil)

# Indice

Cos'è l'ulcera da decubito?	3
Stadi dell'ulcera da decubito	3
Perché sono importanti?	3
Chi è a rischio di sviluppare ulcere da decubito?	3
Valutazione dei rischi che corri	3
Come hanno inizio le ulcere da decubito?	4
In quale parte del corpo si sviluppano?	5
Come puoi prevenire le ulcere da decubito?	6
Muoviti, muoviti, muoviti	6
Cosa fare se i tuoi movimenti sono limitati	6
Attrezzature particolari	8
Prenditi buona cura della pelle	9
Ulcere da decubito nel passato	9
Incontinenza fecale e/o urinaria	9
Cambiamenti sensoriali	9
Insufficiente circolazione del sangue	10
Cura dei piedi	10
Segui una alimentazione equilibrata	11
Il fumo	11
Come riconoscere i primi segni premonitori	12
Segni che si vedono	12
Segni che si sentono	12



## Prevenzione delle ulcere da decubito

Hai ricevuto questo opuscolo perché si ritiene che tu corri il rischio di sviluppare un'ulcera da decubito, hai avuto un'ulcera da decubito nel passato oppure perché attualmente hai un'ulcera da decubito.

Nell'opuscolo troverai informazioni sulle ulcere da decubito - cosa sono, come hanno inizio, come prevenirle e come riconoscere i primi segni premonitori.

Quest'opuscolo è ideato per i pazienti, ma reca informazioni utili anche per gli accompagnatori.

Se desideri ulteriori informazioni su come prevenire le ulcere da decubito, rivolgiti all'infermiere o al professionista sanitario che si prende cura di te.

*Un commento fatto da Brian Johnson - paziente che ha sviluppato un'ulcera da decubito.*

“Spesso mi dicevano di tirarmi in su nel letto facendo uso del piede buono. Dato che i miei piedi non sentono quasi più nulla, non mi ero accorto del danno che si stava sviluppando (nell'altro piede).

Sono rimasto fermo a casa per molti mesi... ci sono voluti quasi 12 mesi perché guarisse il tallone e ancora ho i segni della cicatrice.”

## Cos'è l'ulcera da decubito?

L'ulcera da decubito è una lesione, una parte della pelle danneggiata a causa di pressione non alleviata e prolungata. L'ulcera da decubito viene anche chiamata lesione da pressione o piaga da decubito.

## Stadi dell'ulcera da decubito

Le ulcere da decubito sono classificate in quattro stadi, a seconda di quanto profonda sia l'ulcera. Potrai sentire il dottore o il personale infermieristico riferirsi alla tua ulcera da decubito in termini di 1°, 2°, 3° o 4° grado. Le ulcere di 1° grado sono meno gravi mentre quelle di 4° grado sono più gravi.

## Perché sono importanti?

Le ulcere da decubito possono svilupparsi velocemente, per cui è importante stare attenti ai segni premonitori ed agire celermente per prevenirle o per evitare che peggiorino. Le ulcere da decubito possono pregiudicare il tuo stato di salute e rallentare la guarigione. Possono forzarti a rimanere più lungo in ospedale. Le ulcere da decubito spesso sembrano una cosa da poco, un po' di rossore della cute tanto per cominciare, ma potrebbero nascondere del danno più serio al di sotto della superficie della pelle. Le ulcere da decubito possono essere dolorose e possono diventare infette, a volte causando un avvelenamento del sangue o delle infezioni alle ossa.

In casi gravi, esse possono penetrare molto in profondità al di sotto della cute, e una parte della fascia muscolare o dell'osso potrebbe essere distrutto.

## Chi è a rischio di sviluppare ulcere da decubito?

Tu puoi essere a rischio di sviluppare un'ulcera da decubito se una o più delle seguenti situazioni sono rilevanti al tuo caso:

- sei costretto a letto o su una sedia e non sei in grado di muoverti da solo oppure hai una possibilità di movimento molto limitata
- Soffri di perdita di sensazione o di cattiva circolazione del sangue
- La tua pelle è spesso umida a causa di sudorazione o di incontinenza fecale o urinaria
- La tua alimentazione è insufficiente
- Non stai bene

## Valutazione dei rischi che corri

Per stabilire se sei a rischio di sviluppare ulcere da decubito, un membro del personale ti farà una visita e ti chiederà della tua salute in generale, dello stato della tua pelle e se sei in grado di muoverti da solo. Questo processo viene chiamato 'valutazione dei rischi'. Insieme potrete quindi stabilire il miglior piano di prevenzione o come ridurre il rischio di sviluppare ulcere da decubito.

## Come hanno inizio le ulcere da decubito?

I vasi del sangue portano ossigeno e nutrimento in tutte le parti del corpo, pelle inclusa. Una costante pressione esercitata su un'area particolare significa che la pelle di quell'area del corpo fa più fatica a ricevere il sangue ed il nutrimento necessari.

Pensa ad un vaso sanguigno come ad un tubo dell'acqua del giardino. Se calchi il piede sul tubo dell'acqua, la pressione del piede impedisce all'acqua di scorrere. Se le ossa del corpo esercitano troppa pressione sui vasi sanguigni, allora il sangue non riesce più a scorrere e questo può causare danni alla pelle e ad altri tessuti.

Se la pressione del peso normale del corpo di una persona a rischio non viene alleviata, il peso stesso può danneggiare la circolazione del sangue in quel posto, e ciò può provocare dei danni alla pelle e al tessuto del corpo.

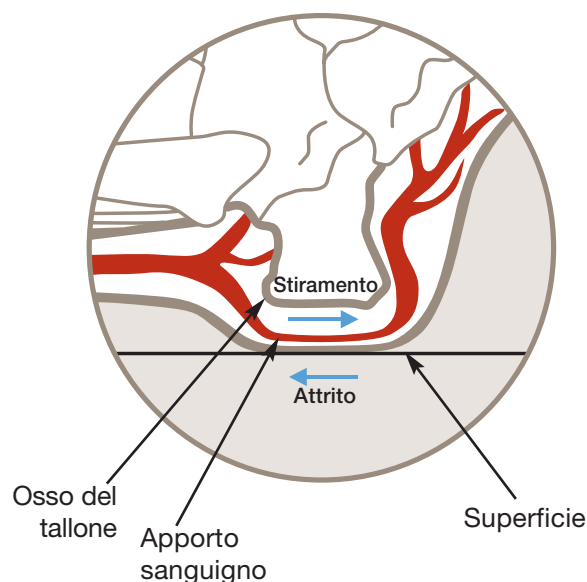
Anche se la causa principale delle ulcere da decubito è la pressione non alleviata, una combinazione di altri fattori come l'attrito (dovuto allo sfregamento, il trascinare) e lo stiramento (lo scivolare verso la pediera del letto) possono contribuire a danneggiare la pelle con conseguente sviluppo di ulcere da decubito.

Metodi non appropriati di sollevamento e di movimento possono causare la rimozione degli strati superiori della pelle in attrito con le superfici del letto o della

sedia. Il continuo attrito può aumentare il rischio di ulcere da decubito.

Lo scivolamento costringe gli strati superiori della pelle ad allontanarsi da quelli più profondi (stiramento).

Questo può accadere quando scivoli verso la pediera del letto, o sei tirato in su sul letto o sulla sedia.



Tallone con presenza di stiramento e di attrito

Se hai un deficit di mobilità, pelle costantemente umida, cambiamenti di sensazione, circolazione e alimentazione insufficienti, tutti questi fattori possono contribuire allo sviluppo di ulcere da decubito.

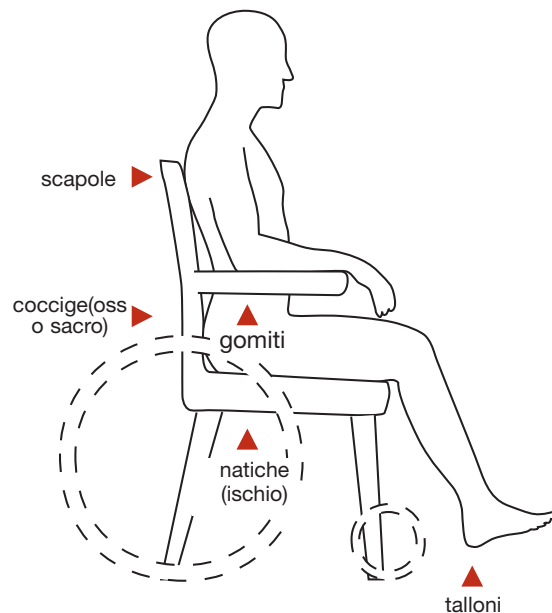
## In quale parte del corpo si sviluppano?

Le ulcere da decubito si trovano di solito sulle parti ossute del corpo, ma si possono sviluppare praticamente in qualsiasi posto dove si applica della pressione per un periodo di tempo. Generalmente si trovano dove le ossa sono in prossimità della pelle e dove la pelle preme contro una superficie dura, come una sedia o un materasso.

Questi diagrammi dimostrano dove le ulcere da decubito si sviluppano in varie posizioni o posture.

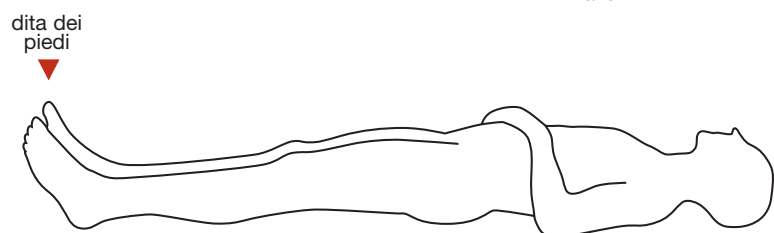
### In posizione seduta:

- coccige
- natiche (ischia)
- parte posteriore dei talloni
- gomiti
- scapole



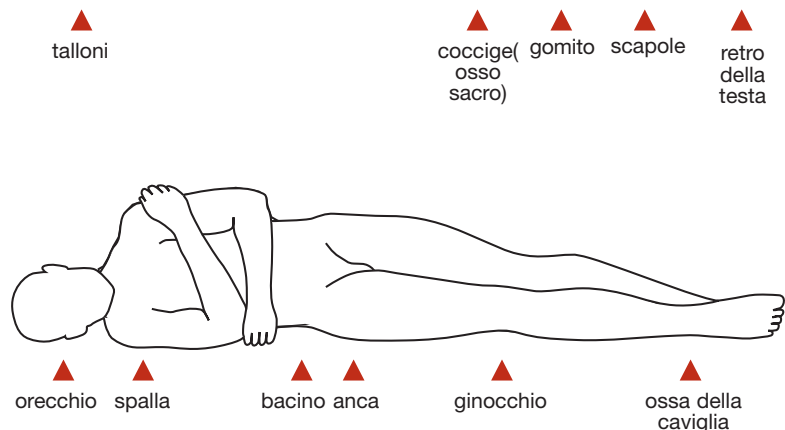
### In posizione supina:

- la parte posteriore della testa
- scapole
- gomiti
- coccige
- talloni
- dita dei piedi



### Sdraiato sul fianco:

- orecchio
- lato della spalla
- bacino
- anca
- ginocchio
- ossa della caviglia (malleolo)



## Come puoi prevenire le ulcere da decubito?

Per prevenire le ulcere da decubito devi seguire le tre seguenti importantissime indicazioni:

- ✓ Muoviti, muoviti, muoviti – per alleviare la pressione
- ✓ Prenditi buona cura della pelle
- ✓ Segui una alimentazione equilibrata

## Muoviti, muoviti, muoviti

### Cosa fare se i tuoi movimenti sono limitati

Quando stai male, o riesci a muoverti di meno, potrebbe essere difficile cambiare posizione o muoverti da solo. Qui sotto troverai alcuni suggerimenti su come puoi ridurre il rischio di sviluppare ulcere da decubito. È importante mantenersi in movimento, dato che gli esercizi fisici aumentano il flusso del sangue verso la pelle, i muscoli e le articolazioni. Un infermiere o un fisioterapista potrà suggerirti i tipi di esercizi da fare durante il periodo di convalescenza.

### Quando sei sdraiato sul letto

- Girati almeno ogni ora, più frequentemente se non sei su una superficie di sostegno o su attrezzature particolari. Se non sei in grado di muoverti da solo, chiedi al personale che ti aiuti a cambiare di posizione ad intervalli regolari.
- Quando sei sdraiato, la testata e la pediera del letto dovrebbero essere allo stesso livello. Il corpo dovrebbe essere leggermente girato su un lato (a 30° circa) e sostenuto da cuscini. Tale posizione eviterà punti di pressione sul coccige e sulle anche, spostando la pressione sulle parti più carnose delle natiche



Sdraiato di lato a 30°

- Elimina la pressione sulla gamba inferiore piegando leggermente le ginocchia e posizionando un cuscino tra le ginocchia e le caviglie.



- Fai attenzione ad essere sollevato correttamente, e non trascinato, quando ti cambiano di posizione.
- Indossa indumenti a maniche lunghe e porta i calzini. Chiedi al personale di usare uno 'strato scorrevole' tra te e la superficie del letto o della sedia per ridurre l'attrito.
- Evita di sedere sulle piegature delle lenzuola o degli indumenti, ed evita di appoggiarti contro cerniere e bottoni.



Sdraiato, testa sollevata di 30°

- Se decidi di sollevare la testata del letto, mantienila sotto i 30°, altrimenti tenderai a scivolare verso la pediera e questo può recare danno alla pelle a causa dell'attrito e dello stiramento. Potrebbe essere utile un letto in grado di sollevare leggermente il materasso sotto le ginocchia per evitare che tu possa scivolare in giù.
- Quando mangi è importante stare seduto per prevenire il soffocamento e per aiutare la digestione. Rimani seduto però solo per circa mezz'ora.

### Quando sei seduto su una sedia

- È importante mantenere una buona postura, evita perciò di sedere in una posizione accasciata. Stai seduto dritto con il posteriore spinto fino al fondo della sedia e con la schiena che tocca lo schienale della sedia. Sorreggi i piedi in modo che le ginocchia siano allo stesso livello delle anche. Non tenere mai le ginocchia più in alto delle anche.



Posizione seduta corretta

- Quando sei seduto, solleva il posteriore dalla sedia per 15 secondi. Ripeti l'esercizio ogni 15 minuti. È importante fare questo se rimani seduto sulla toilette o sulla seggetta per lunghi periodi di tempo, non dimenticare di piegarti in avanti ogni 15 minuti per alleviare la pressione dal posteriore. Piegati in avanti quando sei seduto se hai una piaga da pressione o un punto che ti da fastidio.

- Tirati su dalla sedia spingendoti sui braccioli, piegandoti da un lato, o sollevando una natica alla volta dalla sedia.
- Evita sempre di appoggiarti su di un lato – la pressione aumenta sia sulle natiche che sul gomito.
- Se noti che continui a scivolare in avanti sulla sedia, consulta un terapeuta occupazionale (OT) che potrà suggerirti alternative alle sedie o cuscini in modo da mantenerti in posizione eretta.
- Sdraiati a riposare durante il giorno – riuscirai così ad alleviare per un po' la pressione sulle natiche.



Posizione seduta sbagliata

### Attrezzature particolari

Se sei ad alto rischio di sviluppare ulcere da decubito, il personale potrebbe ricorrere ad una gamma di attrezzature particolari per ridurre la pressione esercitata su determinati punti del corpo. Queste attrezzature potrebbero includere materassi dinamici o ad aria, cuscini e zeppe per il tallone.

## Prenditi buona cura della pelle

Con l'avanzare dell'età, la pelle diventa più sottile e meno elastica. Anche gli strati adiposi e sottocutanei diventano più sottili. Ciò vuol dire che la circolazione del sangue è meno protetta e, per questo, è più facile che con il passare degli anni la pelle sia più incline ad essere danneggiata.

- Cerca di mantenere la pelle sempre asciutta e pulita. Avvisa il personale se i tuoi indumenti o il letto sono umidi.
- Ispeziona la pelle regolarmente. Usa uno specchio per le parti difficili da ispezionare. Se non sei in grado di fare questo, il personale lo farà per te come parte del piano preventivo contro le ulcere da decubito.
- Usa agenti idratanti per prevenire che la pelle si secchi e si spacchi, proteggi pure la pelle dall'aria secca o fredda.
- Fa la doccia o il bagno in acqua appena calda facendo uso di detergenti o saponi leggeri. Asciugati delicatamente per prevenire ulteriori danni alla pelle.
- Evita di massaggiare la pelle sulle sporgenze ossee.

## Ulcere da decubito nel passato

Se hai avuto delle ulcere da decubito nel passato, il tessuto cicatriziale in quel posto è più debole e più facilmente incline ad ulteriore danno. Una volta che l'ulcera da decubito è guarita, la nuova pelle non è così forte come la prima. La nuova pelle è forte soltanto all'80% dello stato originale.

## Incontinenza fecale e/o urinaria

Quando dell'umidità o altre sostanze rimangono a contatto con la pelle per un periodo di tempo, questo promuove la crescita dei batteri. Quando i batteri rimangono sulla pelle per qualsiasi periodo di tempo, la pelle può diventare irritata e danneggiarsi ulteriormente.

- Se usi ausili per l'incontinenza, ispezionali regolarmente e cambiali appena necessario.
- Se hai problemi di incontinenza fecale o urinaria, pulisci la pelle non appena si dovesse sporcare e chiedi al personale che ti aiuti. Se desideri ulteriori informazioni su come gestire l'incontinenza rivolgiti all'infermiere che si prende cura di te.

## Cambiamenti sensoriali

Alcune condizioni mediche possono alterare la percezione del dolore o del disagio. Con l'alterazione della percezione delle sensazioni è facile che tu possa non cogliere i primi segni premonitori che indicherebbero la necessità che tu ti muova o ti giri per alleviare la pressione su un punto particolare del corpo.

## Insufficiente circolazione del sangue

Alcune condizioni mediche come malattie arteriose, diabete, anemia ed edema (rigonfiamento) causano una insufficiente circolazione del sangue ed aumentano il rischio della formazione di ulcere da decubito in aree come i piedi e i talloni. Quando la circolazione del sangue è insufficiente le ferite possono necessitare di più tempo per guarire.

- Se non riesci a sentire il senso di pressione o se hai insufficiente circolazione, è importante che tu ispezioni la pelle due volte al giorno. Utilizza uno specchio a mano o chiedi all'infermiere o all'accompagnatore che ti aiutino se ti riesce difficile.

## Cura dei piedi

È importante avere molta cura dei piedi, specialmente se hai accusato una perdita sensoriale o cambiamenti alla circolazione del sangue dei piedi per cause tipo il diabete, il fumare, malattie arteriose o ictus.



Scarpe che calzano correttamente

## Suggerimenti:

- Lavati i piedi ogni giorno con sapone leggero in acqua tiepida e asciuga con cura tra le dita.
- Ispeziona i piedi ogni giorno. Usa uno specchio per essere sicuro di aver ispezionato tutto il piede. Chiedi al personale che ti aiuti se hai difficoltà ad ispezionarti.
- Mantieni le unghie delle dita dei piedi tagliate senza spigoli acuti.
- Le scarpe dovrebbero calzare bene fin dall'inizio, mai aspettare che diventino comode solo dopo alcuni giorni. Compra le scarpe al pomeriggio quando i piedi sono gonfi al massimo.
- Controlla l'interno delle scarpe prima di indossarle per vedere se ci sono sassolini o spigoli acuti.
- Usa calzini o calze ad alto contenuto di fibra naturale (cotone o lana) per favorire l'assorbimento del sudore.
- Visita un podologo se hai bisogno di aiuto per le unghie, calli, calzature o cura generale dei piedi.



## Segui un'alimentazione equilibrata

Nella prevenzione delle ulcere da decubito è importante seguire una alimentazione equilibrata e mantenere un peso corporeo sano. Una corretta nutrizione gioca un ruolo vitale nel processo di risanamento delle ferite perché agisce dall'interno del corpo per raggiungere le parti esterne.

- Carni magre, pollame, uova e latticini sono una buona fonte di ferro e di proteine, per aiutare la pelle a riprendersi.
- Il pesce grasso come il tonno, le sardine o il salmone, contiene grassi buoni che incrementano le difese naturali del corpo ed aiutano a combattere le infezioni.
- Le vitamine C ed E sono importanti per il processo di risanamento delle



ferite, includi perciò nella tua dieta frutta, ortaggi e vegetali, pane e cereali integrali in abbondanza.

- Se perdi peso velocemente o se hai poco appetito per lunghi periodi di tempo, sei a rischio di soffrire di malnutrizione e di sviluppare ulcere da decubito. Allo stesso tempo potresti essere ad alto rischio se il peso corporeo è eccessivo. In entrambi i casi sarà necessario consultare un dietista che potrà aiutarti a migliorare la dieta.
- Se hai il diabete cerca di mantenere i valori dello zucchero nel sangue entro i limiti raccomandati dal tuo dottore, questo contribuirà al processo di risanamento.

## Il fumo

- Il fumo danneggia i vasi sanguinei e nuoce alla salute generale della pelle. È consigliabile smettere di fumare. A parte il danno a lungo termine, ciascuna tirata di sigaretta o di sigaro forza i vasi sanguigni a restringersi, riducendo ulteriormente il flusso del sangue.

## Come riconoscere i primi segni premonitori

Ispeziona la pelle due volte al giorno. Avvisa il personale immediatamente se ti accorgi di qualsiasi possibile o reale segno di danno. Se fai fatica ad ispezionare la pelle, chiedi al personale di aiutarti o di farlo in tua vece.

### I segni da tener d'occhio (specialmente sulla pelle che copre le protuberanze ossee) sono:

- Pelle di colore rosso / viola / blu
- Vesciche
- Gonfiori
- Secchezza o chiazze secche
- Aree lucide
- Spacchi, calli, grinze

### I segni da sentire al tatto sono:

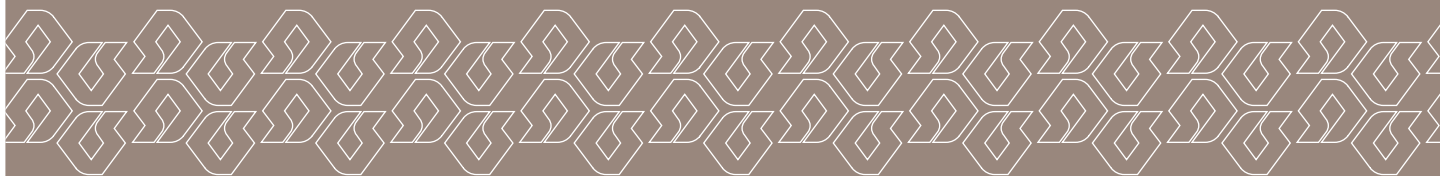
- Aree dure
- Aree calde
- Pelle gonfia su sporgenze ossee

Se scopri un'area della pelle arrossata o sospetta, cambia di posizione e se il rossore permane dopo 30-45 minuti, evita di sederti o di sdraiarti su quell'area per 24 ore. Ricordati di avvisare il personale se ti accorgi di uno qualsiasi di questi primi segni premonitori.

La cura migliore per l'ulcera da decubito sta nell'eliminare ogni forma di pressione dall'area interessata fino alla guarigione completa.

## Ricorda ...

- ☑ Muoviti, muoviti, muoviti
- ☑ Prenditi buona cura della pelle
- ☑ Segui una alimentazione equilibrata



## Ulteriori informazioni sulle ulcere da decubito

Associazione australiana per la gestione delle ferite (Australian Wound Management Association) al [www.awma.com.au](http://www.awma.com.au)

Associazione del Victoria per la gestione delle ferite (Wound Management Association of Victoria Inc) al (03) 9526 6912

### Alimentazione e dietisti

Vedi la sezione su 'Dieticians' nelle Pagine gialle o chiedi al professionista della sanità che si occupa di te di mettersi in contatto con il Dipartimento Alimentazione/Dietetica presso l'ospedale locale per ulteriori informazioni.

### Podologi

Vedi la sezione su 'Podiatrists' nelle Pagine gialle o chiedi al professionista della sanità che si occupa di te di mettersi in contatto con il Dipartimento Podologia presso l'ospedale locale per ulteriori informazioni.

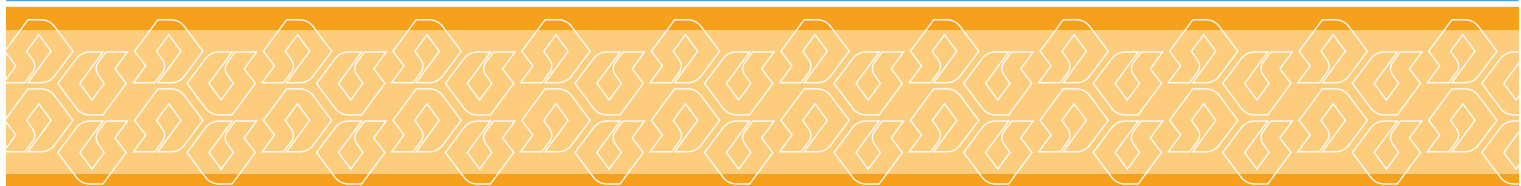
## Riconoscimenti

Questo libretto è stato compilato attingendo a varie risorse.

Vogliamo ringraziare il personale del Sir Charles Gairdner Hospital, Nedlands, Australia Occidentale e l'Istituto nazionale di eccellenza clinica, Londra, Inghilterra, il cui materiale è stato la base per molte di queste informazioni.

Un elenco completo delle origini dei riferimenti usati e copie in formato PDF del libretto sono reperibili presso il Consiglio di qualità del Victoria sul nostro sito web all'indirizzo [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil)

Varie foto utilizzate nel libretto sono state riprese grazie all'assistenza del personale del Frankston Hospital, Penisola Health.



**Informazioni locali**

Se hai qualsiasi domanda o se desideri ulteriori suggerimenti o informazioni, rivolgiti all'infermiere che si occupa di te.