



vivre et bouger

Votre contention en pratique



On vient de vous délivrer un article de compression veineuse. Les conseils qui suivent sont indispensables pour optimiser son efficacité et lui garantir une longue vie ! À condition de les porter, les chaussettes/bas/collants améliorent la circulation sanguine. Le retour veineux se fait mieux grâce à une pression dégressive, de la cheville vers la cuisse. Votre confort quotidien est accru, car vos jambes sont moins douloureuses et moins lourdes. Elles sont aussi moins gonflées, ce qui est un bénéfice esthétique non négligeable !

CHAUSSETTES / BAS / COLLANTS

→ À FAIRE

- Portez vos chaussettes / bas / collants tous les jours.
 - Vous sortez de la douche ? S'ils sont encore humides, séchez bien vos pieds et vos jambes avant d'enfiler vos chaussettes / bas / collants.
 - Protégez vos chaussettes / bas / collants d'une transpiration excessive.
 - Vous avez une lésion cutanée ? Posez un pansement protecteur avant l'enfilage.
- Quelques trucs et astuces de plus...**
- Si vous avez la peau sèche,

appliquez votre crème hydratante ou votre lait corporel le soir.

- Si vous transpirez, talquez vos pieds, l'enfilage sera facilité.
- Si vos bas ont tendance à glisser, essuyez la zone autofixante avec un linge légèrement humide imprégné d'alcool pour qu'elle retrouve ses qualités d'adhésion.

→ À NE PAS FAIRE

- N'appliquez pas de pommade ou de crème hydratante sur vos jambes immédiatement avant l'enfilage, sauf crème spécifique.

- Vous portez des chaussettes ? Mettez-les en place jusqu'en haut du mollet, sans les tirer sur le genou ni retourner leur extrémité.
- Quand vous vous habillez, évitez le plus possible les talons hauts, l'effet garrot des vêtements trop ajustés, les ceintures trop serrées, les bottes dans lesquelles il fait trop chaud.

JE LES ENFILE COMMENT ?

- Choisissez le bon moment : le matin, si possible dans l'heure qui suit le lever, si vos jambes n'enflent pas trop vite. Sinon, préférez une toilette le soir et enfiler vos chaussettes / bas / collants avant de vous lever, en position allongée.

Ayez les mains lisses pour faciliter l'enfilage et éviter les accrocs : pas d'alliance, de bagues fantaisie ni d'ongles

longs. Sinon, mettez des gants. Asseyez-vous ou allongez-vous. Enfilez la main dans le bas ou la chaussette, attrapez-le au niveau du cou-de-pied et retournez-le sur lui-même. Enfilez votre pied, positionnez bien le talon et déroulez ensuite le bas ou le collant le long de la jambe. Répartissez bien la pression et faites disparaître les plis avec un

mouvement des mains le long de la jambe et de bas en haut. Tirez sur la pointe pour libérer les orteils.

- **Vous n'y arrivez pas ?** Ne vous découragez pas dès les premiers essayages ! L'équipe pharmaceutique est là pour vous conseiller et vous aider. Il existe aussi des systèmes facilitant l'enfilage (enfile-bas).

ÇA SE LAVE EN MACHINE OU À LA MAIN ?

- Vérifiez sur la notice du fabricant : en machine, à la main, à 30° ou à 40°, mais toujours avec un savon doux. Le lavage doit s'effectuer quotidiennement, car il restitue son élasticité au textile (d'où la nécessité de disposer de deux paires !).

Quand c'est autorisé, choisissez un programme machine doux. À la main, rincez à l'eau claire et sans torsion, et essorez en pressant dans une serviette éponge. Faites sécher à plat et loin d'une source de chaleur (pas sur un radiateur, ni dans un sèche-linge).

La durée de vie d'une paire de chaussettes / bas / collants est de 3 à 4 mois, soit une centaine de lavages.



Rappelez-vous, le port de chaussettes / bas / collants de contention ne dispense pas de marcher, bien au contraire, si possible au moins 30 minutes, trois fois par semaine