

## Compression, mode d'emploi

Si à la fin de la journée, vous avez les jambes lourdes, des douleurs ou des crampes, pas de doute, vous avez un problème veineux. Votre médecin vous a prescrit des bas de compression pour vous traiter ? Mais comment cela fonctionne-t-il ?

Le principe des bas ou des chaussettes de compression est simple et mécanique. Il s'agit d'exercer une contre-pression active au niveau des veines : en clair, aider le sang à remonter vers le cœur. Utilisée de manière ponctuelle durant une grossesse, pour un voyage ou de manière permanente pour traiter une maladie veineuse chronique, son efficacité n'est plus à démontrer. D'ailleurs, les Autorités de Santé placent son utilisation au centre de la prise en charge de la maladie veineuse.

Il existe quatre forces de compression, tant pour les bas, que les chaussettes ou les collants. La classe 1, la plus légère, permet de soulager essentiellement les jambes lourdes. La classe 2 agit sur les veines superficielles, indiquée en cas de varices, pendant la grossesse ou encore en prévision d'un long voyage. La classe 3 a une action sur les veines profondes, elle sert à traiter des pathologies lourdes, comme les phlébites ou les ulcères. Quant à la classe 4, elle est rarement utilisée en France.

Pas beau, trop cher, difficile à mettre ! Halte aux idées reçues, il existe de nos jours des produits alliant esthétique et confort. L'élasticité des bas ou des collants de compression permet de bouger sans difficulté. Quant à la chaleur, les nouvelles mailles laissent respirer la peau. En fait, c'est l'insuffisance veineuse qui provoque cette sensation de chaleur, porter une compression permet au contraire de se rafraîchir.

Pour choisir la taille de ses bas de compression, il est important de bien prendre ses mesures. De préférence en début de matinée, au repos, sans gonflement, et en position debout. Votre pharmacien pourra vous aider et vous apporter le conseil adapté sur le type de compression à choisir.

Pour les enfiler, c'est une question d'habitude ! Préférez le matin avant que les gonflements ne surviennent. Évitez aussi d'avoir les ongles trop longs ou de porter bijoux, pour ne pas les filer. Séchez bien la jambe, si elle est mouillée, puis enfiler d'abord le pied jusqu'au talon. Ensuite, déroulez tout simplement le bas. Si cela reste compliqué, il existe des crèmes spéciales ou des instruments pour faciliter l'enfilage. Aujourd'hui, le nombre de paires prescrites par an n'est plus limité. On peut vous délivrer plusieurs paires dans l'année, ou encore plusieurs bas à partir d'une seule ordonnance.

Votre tampon