



LE BAS DE COMPRESSION

MISE EN GARDE

Cette fiche contient des recommandations générales qui ne remplacent pas une évaluation professionnelle.

Qu'est-ce qu'un bas de compression ?

Un bas de compression est un bas spécialisé dont l'élasticité permet une compression graduée. Il est donc plus serré en bas, au niveau de la cheville, et moins serré vers le haut.

- Permet un mouvement continu du sang des petites veines superficielles vers les veines principales plus profondes
- Sert à faciliter le retour du sang veineux des jambes vers le cœur
- Permet d'augmenter le confort en diminuant l'enflure et la douleur
- Permet de réduire les risques de problèmes sérieux (thrombophlébite, TVP, etc.)

Bas aux genoux

Ce type de bas, recommandé en avion, est tout indiqué pour les problèmes au niveau des pieds, de la cheville et du mollet.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> • Plus facile à mettre • Moins chaud l'été • Apprécié des hommes • Port d'un seul côté possible 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque de garrot sous le genou

Bas à la cuisse

Ce type de bas est tout indiqué pour les problèmes au niveau des pieds, de la cheville, du mollet, du genou et du bas de la cuisse.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> • Pas de problème de garrot • Port d'un seul côté possible • Apprécié des femmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus complexe à enfiler que les bas aux genoux • Peut glisser et descendre plus facilement que les bas-culottes (surtout avec le temps et l'usure de la bande de silicone)

Bas-culottes

Ce type de bas est tout indiqué pour les problèmes au niveau des pieds, de la cheville, du mollet, du genou et de la cuisse.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> • Support au niveau du ventre • Port en hiver 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus complexe à enfiler • Peut être serré au niveau du ventre • Plus complexe pour aller à la salle de bain

Consignes générales d'utilisation

Mettre le bas **avant** l'enflure :

- Mettre le bas avant de se lever du lit
- Surélever les jambes quelques minutes si les jambes sont enflées
- Si vous êtes déjà debout, s'étendre 20 minutes avec les jambes surélevées

Éviter de manipuler le bas avec des objets qui pourraient l'abîmer :

- Bijoux
- Ongles longs, etc.

Utiliser des gants en caoutchouc (gants de vaisselle ou gants spécialisés)

- Diminue les bris (maille et déchirure)
- Aide à bien le placer

Mettre de la poudre de talc sur les jambes avant d'enfiler le bas (pas d'huile ou de crème)

Toujours s'assurer qu'il soit bien placé :

- Pas trop haut
- Pas trop bas
- Aucune présence de pli
- Pas plus de serrement à certains endroits

Méthode pour enfiler le bas



1. Enlever bagues et bracelets
2. Laver et sécher les mains
3. Utiliser du talc et des gants texturés
4. Insérer une main dans le bas jusqu'au talon
5. Saisir le tissu au centre du talon et retourner le bas à l'envers (image **A**)
6. Placer le bas sur le pied et le talon (image **B**)
7. Tirer le bas et le placer autour de la cheville jusqu'à ce que le bas soit bien en place (image **B**)
8. Commencer à tirer le corps du bas autour de la cheville et du mollet pour le bas-culotte (image **C**)

9. Tirer le bout du bas vers l'avant pour supprimer les replis et assurer le confort des orteils
10. À deux mains, bien lisser le matériel et retirer tous les plis simplement en tirant doucement vers le haut

Aides pour enfiler le bas

Certains produits sont disponibles pour aider à enfiler le bas. Ils diminuent l'effort nécessaire pour les enfiler et sont très utiles pour les gens qui ont de la difficulté à se pencher.

Méthode pour retirer le bas



1. Agripper le bas d'en haut en insérant un doigt entre le bas et la jambe.
2. Le retourner de l'intérieur vers l'extérieur et le glisser délicatement vers la cheville (image **D**)
3. Tirer lentement la partie du pied de votre bas jusqu'à ce que celui-ci s'enlève complètement (image **E**)

Entretien du bas

Utiliser un détergent conçu pour le lavage du bas support ou un savon doux (Zero, Cheer, etc.). Ceci aide à conserver l'élasticité, la compression et l'efficacité du bas plus longtemps.

Lavage

- Laver à la main à l'eau froide
- Laver à la machine « cycle délicat », **jamais** à l'eau chaude
- Mettre dans un filet à lingerie pendant le lavage

Séchage

- Absorber l'excédent d'eau avec une serviette
- Sécher à plat, **jamais** à la sècheuse