

Bas de contention

Les bas, mi-bas ou collants de compression (ou "de contention") sont composés d'une matière très élastique. Ils compriment fortement les membres inférieurs, contribuant à une meilleure circulation du sang. Leur port peut être prescrit en cas de varices des jambes ou de jambes lourdes, par exemple.

Avant d'enfiler vos bas ou votre collant de compression (ou contention)

Votre médecin traitant vous a recommandé de porter des bas ou un collant. Pour une **bonne efficacité** du traitement, pensez à appliquer les règles qui suivent :

- enfiler votre collant ou vos bas **le plus tôt possible après votre lever**, et juste après votre toilette ;
- pour un enfilage aisé, n'appliquez **ni crème ni lait corporel** sur vos jambes ;
- si vous présentez une **plaie** sur la jambe, protégez-la avec une compresse stérile bien fixée ;
- veillez à ne pas filer bas ou collant en les manipulant. Pour plus de précaution, vous pouvez :
 - **enlever vos bagues** et/ou couper court vos ongles,
 - éventuellement, **porter des gants fins** de ménage pendant l'enfilage,
 - pour éviter tout frottement anormal qui pourrait abîmer votre vêtement, vérifiez que l'intérieur de vos chaussures est en bon état. Des rugosités ou callosités du talon peuvent aussi endommager vos bas ou votre collant,
 - afin de limiter les risques de chute pendant l'enfilage, **asseyez-vous** sur un siège bas placé sur un sol non glissant.

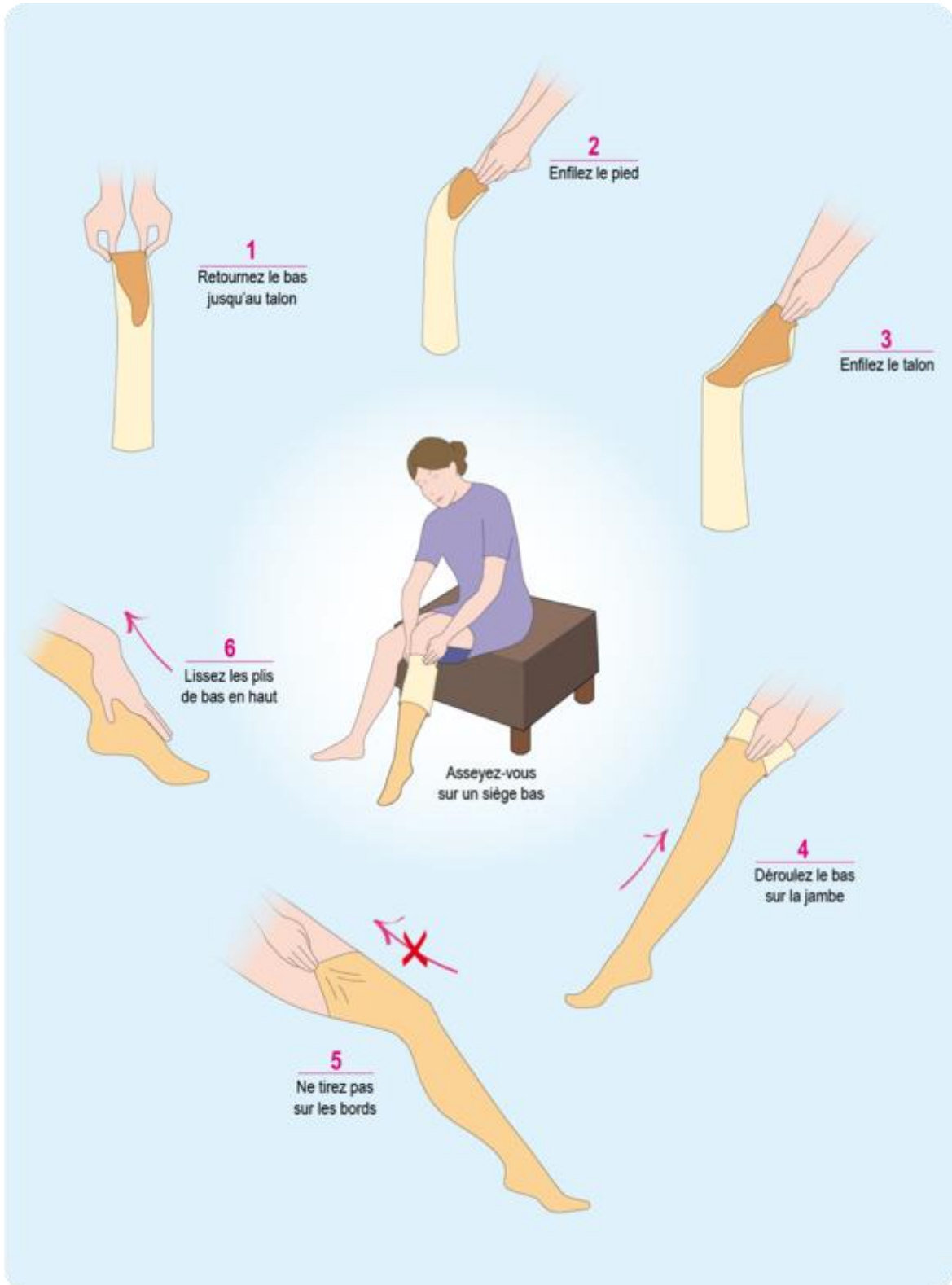
Les bons gestes à adopter pendant l'enfilage de vos bas de contention

Voici les étapes à suivre pour **enfiler plus facilement** vos bas ou votre collant :

- Retournez le vêtement sur l'envers en laissant seulement son pied à l'endroit.
- Dans le bas (ou mi-bas) ou le collant, introduisez **d'abord la pointe de votre pied**, puis votre talon.
- Déroulez le vêtement jusqu'à votre cheville.
- S'il s'agit d'un collant, répétez ces opérations pour le second pied.
- Déroulez le tissu élastique sur votre jambe, jusqu'en dessous de votre genou pour les mi-bas ou jusqu'en haut de votre cuisse pour les bas et collants.
- S'il s'agit d'un collant, montez-le jusqu'à la taille.
- Veillez à **ne pas créer de plis ni tirer** (en particulier si vous portez des bas autofixants, qui comportent une bande antiglisse fragile).
- **Humidifiez vos mains** pour ajuster les bas ou le collant, en massant vos jambes de bas en haut.



De bonnes habitudes à prendre pour enfiler vos bas ou votre collant



Quelques astuces pour vous aider à enfiler votre vêtement

En cas d'enfilage difficile de vos bas ou collant, vous pouvez :

- talquer vos talons ;
- utiliser un enfile-bas (objet aidant à mettre le vêtement de compression).

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien pour en savoir plus sur cet accessoire et son mode d'emploi.

Après l'utilisation : quelques conseils pour un bon entretien

Pour maintenir votre vêtement en bon état, entretenez-le de la façon suivante :

- lavez vos bas ou votre collant à la main et à l'eau tiède, avec un **savon dit "neutre"** (ex. : savon de Marseille) et sans adoucissant. Pour savoir si un lavage en machine est possible, consultez la notice du fabricant ;
- rincez abondamment votre vêtement ;
- **essorez-le sans le tordre** ;
- faites-le **sécher** à plat et à **l'air libre**, jamais au sèche-linge ;
- ne le repassez pas.

