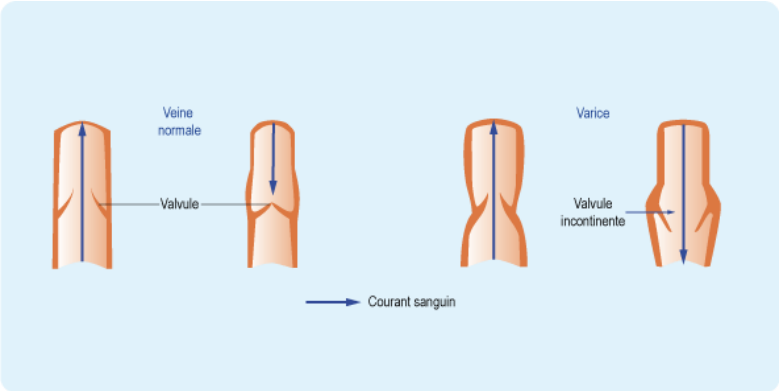
Bas de compression

Remarque :
Utilisez les termes « **bas de compression** » ou « **bas compressifs** » et non le terme de « bas à varices » qui a une connotation négative.

1. Comprendre la maladie veineuse

1.1 Les causes

Les affections veineuses des membres inférieurs regroupent l'ensemble des manifestions liées à une perturbation du retour veineux. Le sang remonte par les veines. Pour lutter contre la pesanteur, un système de valvules anti-reflux agissant comme des clapets empêche le sang de refluer.



A l'origine de la maladie veineuse des membres inférieurs, on constate :

- une dégradation de la paroi veineuse et
- une détérioration des valvules anti-reflux

Un reflux s'installe, générant une hyperpression, qui provoque elle-même une stase veineuse qui peut avoir plusieurs conséquences :

- Le sang stagne dans la veine et la déforme provoquant l'apparition de varices.
- La stase veineuse peut provoquer un gonflement des jambes (œdème).
- La stase veineuse peut provoquer une thrombose veineuse superficielle, ou plus grave, une thrombose veineuse profonde.

1.2 Les facteurs de risque

- l'hérédité
- le sexe (les femmes sont beaucoup plus touchées que les hommes) en raison de facteurs hormonaux (grossesse, ménopause, pilule)
- le surpoids
- la position au travail (position debout avec piétinement, position assise prolongée)
- l'âge
- la grossesse
- la ménopause

1.3 Les situations aggravantes

1.3.1 Les longs voyages

A cause de l'immobilité qu'ils occasionnent, les longs voyages (plus de 4 heures) peuvent provoquer des problèmes veineux des plus communs comme le gonflement des jambes (œdème), aux plus graves comme l'embolie pulmonaire.

Des bas de compression sont donc très recommandés pour les personnes à risque, ainsi qu'une consultation chez le médecin pour une prescription d'injection comme Clexane, Fraxiparin, etc…

1.3.2 Le sport

Les sports qui mettent en action la voûte plantaire et la pompe musculaire du mollet, favorisent le retour du sang vers le cœur. Ils sont considérés comme **favorables** au plan veineux : **la marche, la natation, le vélo, le golf, le ski de fond, la gymnastique**.

Le sport est plus souvent l'ami de la veine que son ennemi. Mais la pratique très intensive de certains sports est susceptible d'aggraver ou de provoquer l'apparition de troubles veineux. Il s'agit notamment des sports qui ébranlent la colonne veineuse (tennis, squash), provoquent des hyperpressions (haltérophilie, aviron), bloquent les articulations (ski alpin, équitation, patinage) ou entraînent des traumatismes importants (rugby, judo).

1.3.3 La grossesse

Le statut hormonal, la compression exercée par l'utérus et l'augmentation du volume sanguin expliquent la fréquence de cette pathologie chez les femmes enceintes.

Lors de la première grossesse, le risque de développer une affection veineuse des membres inférieurs n'est que de 10% à 20%. Il double à la seconde grossesse. Les bas de compression sont donc vivement recommandés aux femmes enceintes.

1.3.4 La contraception

La contraception orale (pilule) n'est pas contre-indiquée en cas d'affection veineuse superficielle des membres inférieurs.

Elle l'est, en revanche, en cas d'antécédent de thromboses veineuses, qui sont trois fois plus fréquentes sous pilule.

1.3.5 La ménopause

Apparition de gonflements des chevilles et des jambes, ainsi qu'une prolifération des varicosités.

2. Classes de compression et indications

La compression médicale facilite le retour du sang vers le cœur et diminue la stase veineuse par **effet mécanique**.

L'effet mécanique consiste à appliquer autour de la jambe un textile élastique (bas, collant). Grâce à la densité de ses fils élastiques tricotés, le bas amplifie l'effet « pompe » des muscles du mollet. La pression est forte sur la cheville, importante sur le mollet et quasi-nulle sur la cuisse (pression dégressive de la cheville vers la cuisse). Le retour veineux est renforcé, prévenant ainsi la stase veineuse.

L'objectif de cette compression médicale est de soulager les symptômes et de prévenir l'apparition secondaire de complications et l'aggravation de l'affection initiale.

Selon la pathologie, la compression médicale peut être appliquée sous plusieurs formes : chaussettes, bas, collants, mais également bandes élastiques (généralement on utilise des bandes d'extensibilité moyenne).

Classe de compression	**Force de compression** **Indications**
Classe 1	Jambes lourdes et fatiguées avec tendance à enfler Varicosités légères sans œdèmes En prophylaxie de la thrombose du voyage
Classe 2	Après opération de varices Varicosités avec légère tendance à l'oedème Après thrombose veineuse profonde Syndrome post-thrombotique Varices prononcées pendant la grossesse
Classe 3	Œdèmes lymphatiques reversible IVC avancée et lipodermasclérose Syndrome post-traumatique
Classe 4	Oedèmes lymphatiques prononcés Syndrôme post-thrombotique marquée

Dans la pratique, c'est la classe 2 qui est la plus souvent utilisée. La classe 3 est très difficile à enfiler. Le spécialiste en phlébologie préfère souvent prescrire une classe 2 que le patient portera, plutôt qu'une classe 3 qui restera dans l'armoire. Une personne âgée ou affaiblie n'arrivera souvent pas à enfiler seule son bas et aura besoin d'aide.

3. Les différentes marques

Nous avons des fabricants : SIGVARIS, Bauerfeind

…quelques revendeurs d'autres marques : Sahag, Cosanum , Medileg

4. Les différentes qualités SIGVARIS

Bas de compression	
Magic	Pour les exigences esthétiques les plus élevées ! Bas fins et légèrement transparents, à l'apparence naturelle et élégante, forme ajustée, effet « Push-up » Pour chaque occasion, tout âge et toute personne, mais plutôt pour les femmes. (personnes âgées plus difficiles à enfiler !) Attention : pour une personne âgée il peut être relativement difficile à enfiler. Magic Colours : 11 couleurs
Comfort	Pour les exigences les plus élevées en matière de confort Bas très confortable, en matière synthétique (Lycra) ; aspect opaque, très doux et souple Facile à enfiler et à enlever ; conseillé pour la personne âgée, car relativement souple
Cotton	Pour les peaux exigeantes (sèches, sensibles) En matière naturelle 14% cotton ! un réel bien-être sur la peau Idéal pour les hommes et les femmes à la peau sensible Enfilage et retrait aisés, coupe idéale et confort maximal
Traditional	L'original En caoutchouc naturel Convient particulièrement aux personnes qui portent en permanence des bas de compression, par exemple souffrant d'un syndrome post-thrombotique, d'une insuffisance veineuse chronique ou d'un lymphoedème. Perméables à l'air, résistants et durables, confort élevé Grande stabilité de compression toute la journée : conseillé en cas de thrombose veineuse profonde
JAMES	Bas de compression pour hommes Zone du pied adaptée à l'anatomie masculine Talon renforcé, pointe du pied sans couture et semelle capitonnée Protection anti-odeurs (anti-bactérien) au zinc Chaussette droite et gauche

Bas de soutien : (prévention) WELL BEING	
Highlight DELILAH Microfiber shades SAMSON Traveno	Highlight : un modèle pour femme et un modèle pour homme (1er signe de troubles veineux) Delilah (70D ou 140D) bas de soutien: pour les femmes Microfiber shades : pour les hommes Samson : modèle unisexe

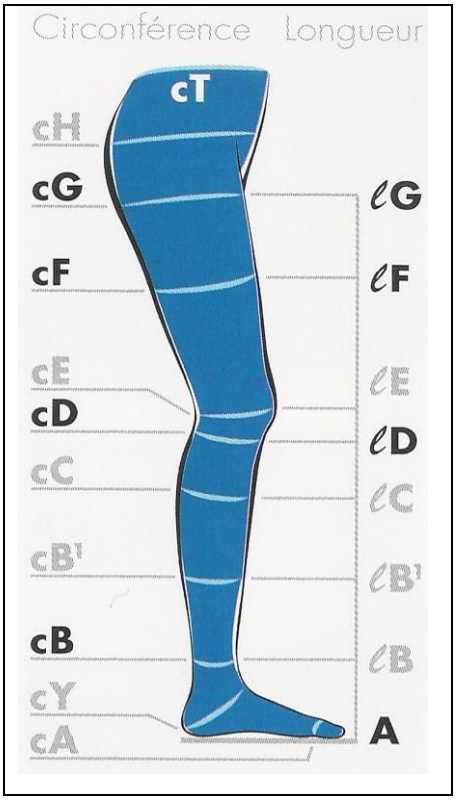
	Traveno : pour les voyages, unisexe, frais et agréable sur la jambe, soyeux

Remarques :

- Les modèles existent avec **pieds fermés** ou **pieds ouverts**. Le pied ouvert permet d'enfiler le bas plus facilement, grâce à un glisse-pied est mis dans chaque carton avec le bas.
- Modèles de **bas** de compression : modèle mollet, cuisse, jambe unique avec ceinture.
- Il existe aussi les **collants** et les collants de grossesse.
- Pour les modèles « cuisse » , il est possible d'avoir une bande anti-glisse (selon modèle : dentelle Sensinova, satin ou satin nopée Quadrinova).

5. Prendre les mesures

☞ *Prendre si possible les mesures le matin (le plus tôt possible) avant que l'œdème n'apparaisse.*



Points de mesures :

Circonférence c:

cB	tour de cheville
cB^1	circonférence de la cheville **au-dessus de la malléole** (endroit le plus fin)
cD	circonférence **2 doigts sous le pli du genou**
cF	circonférence à **mi-cuisse**
cG	circonférence **5 cm au-dessous du pli de l'aine**

Longueur ⌋ :

⌋D	de la base du talon jusqu'à cD
⌋F	de la base du talon jusqu'à cF
⌋G	de la base du talon jusqu'à cG

6. Mettre un bas de compression

À exercer en pratique !

Remarques importantes :

- En 5 secondes les veines des chevilles se gonflent quand on s'assied sur le lit, enfiler les bas avant de se lever.
- Si on s'est déjà levé ou que l'on a pris une douche, surélever les jambes 10 minutes avant de mettre les bas.
- Aider l'enfilage des bas à l'aide de gants de caoutchouc et du glisse-pied.
- Bien enfiler le pied, puis faire glisser le bas de compression vers le haut de la jambe en partant de la cheville (ne pas tirer par le haut) afin de bien répartir la compression tout le long de la jambe.
- Aides à l'enfilage Sigvaris , remboursement selon Lima : SIM-SLIDE, Magnide on-off, Simon, Doff N'Donner

7. Remboursement

La classe 1 n'est pas remboursée. En revanche, les bas et collants médicaux des classes 2, 3 et 4 figurent dans la LiMA.Ils sont remboursés par les caisses-maladies, à raison de **2 paires par année**, mais seulement en partie, selon le montant figurant dans la LiMA. L'ordonnance devrait mentionner les indications suivantes : le modèle, la classe de compression, l'indication.

La LiMA paiera une partie du montant et l'assurance complémentaire paiera le reste. Chaque assurance a sa propre politique, donc nous pouvons assurer le montant de la LiMA mais pas celui de la complémentaire.
Lima : **17. ARTICLES POUR TRAITEMENT COMPRESSIF**

Liste des moyens et appareils (LiMA) du 1.7.2020

17.12 Dispositifs d'aide à la mise en place

17.12.01 Dispositifs d'aide à la mise en place de bas médicaux de compression

Les dispositifs mécaniques d'aide à la mise en place de bas médicaux de compression sont des produits qui permettent aux assurés de mettre et d'enlever seuls leurs bas ou collants de compression.

Limitation:

Remboursement à condition que le/a patient(e) ne soit pas en mesure de mettre ou d'enlever ses bas de compression seul(e).

Remboursement uniquement en cas de remise par un centre ayant un contrat avec l'assureur selon l'article 55 de l'OAMal et remplissant les exigences de qualité nécessaires (en particulier, présentation de différents articles de divers fabricants dans le cadre d'un conseil personnalisé, du moment qu'il n'y a pas de prescription pour un produit particulier ; instructions pratiques concernant l'utilisation).

Les gants sont exclus de la prise en charge.

No pos.	*L*	*Dénomination*	*Quantité Unité de mesure*	*Montant*	*Valable à partir du*	*Rev.*
17.12.01.00.1	L	Dispositif d'aide à la mise en place de bas médicaux de contention Aide au glissement Limitation: selon pos. 17.12.01	1 pièce	39.00	01.04.2019	N
17.12.01.01.1	L	Dispositif d'aide à la mise en place de bas médicaux de contention Cadre / manchette circulaire Limitation: selon pos. 17.12.01 et Remboursement seulement si le patient ne peut pas utiliser l'aide au glissement en raison d'une mobilité réduite.	1 pièce	92.10	01.04.2019	N

8. Conseils de prévention

1. Éviter de rester longtemps debout ou assises et de piétiner (règle des 7 pas : il faut minimum 7 pas pour activer suffisamment la musculature des jambes et aider le flux du sang à remonter vers le cœur)
2. Eviter les talons hauts et les vêtements trop serrés
3. Eviter une exposition prolongée aux sources de chaleur : soleil, bains, sauna, épilation cire chaude
4. Veiller à un bon équilibre alimentaire ; éviter tabac et alcool
5. Bien s'hydrater (minimum 1,5 litre de boissons/jour)
6. Rafraîchir les jambes (douche à l'eau fraîche)
7. Privilégier la marche, monter les escaliers à pied. Pratiquer régulièrement un sport non traumatisant (natation, vélo, gymnastique, exercices de flexion/extension des pieds, mouvements de pédalage).
8. Surélever les jambes au repos
   utiliser éventuellement le coussin ELSA® « retour veineux »

<u>Remarques particulières :</u>

- **Entretien** : laver à la main ou à la machine max 40°C si possible tous les jours, avec un produit pour linge délicat ou avec le produit spécialement adapté sans adoucissant et sans blanchissant.

  Sécher : sur la corde à linge, ne pas essorer, ne pas mettre au sèche-linge ni sur un radiateur !

- **Contre-indications** : Les bas de contention sont contre-indiqués dans certaines situations de santé. Il ne s'agit bien sûr pas que vous reteniez tout ceci, mais que vous ayez conscience que nous ne pouvons les recommander que pour une personne en bon état de santé, dans le cas contraire ce sera le médecin qui décidera de l'opportunité de prescrire des bas.
- **Contre-indications absolues** : artériopathie oblitérante des membres inférieurs, insuffisance cardiaque décompensée, thrombophlébite septique.
- **Contre-indications relatives** : dermatoses humides, intolérance au matériau du bas, trouble de la sensibilité des extrémités, polyneuropathie périphérique avancée, polyarthrite chronique.