

# Bas de compression

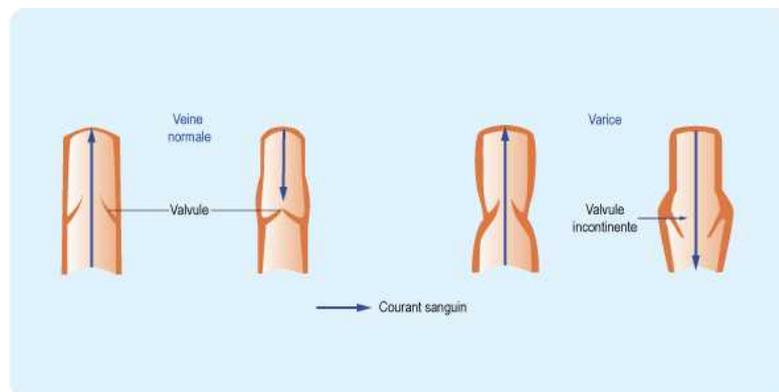
Remarque :

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 manifestations 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
- 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, Fraxiparine, 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.

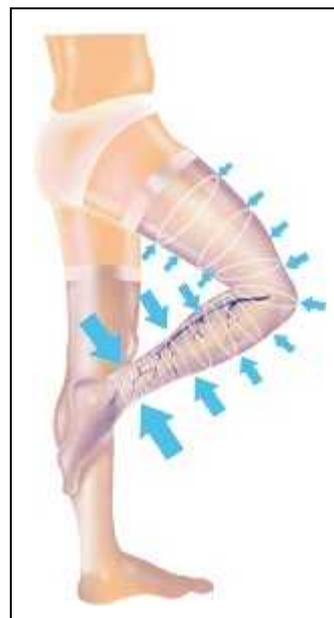
## 2. Classes de compression et indications

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
<b>Classe 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jambes lourdes et fatiguées avec tendance à enfler</li><li>• Varicosités légères sans œdèmes</li><li>• En prophylaxie de la thrombose du voyage</li></ul>
<b>Classe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Après opération de varices</li><li>• Varicosités avec légère tendance à l'œdème</li><li>• Après thrombose veineuse profonde</li><li>• Syndrome post-thrombotique</li><li>• Varices prononcées pendant la grossesse</li></ul>
<b>Classe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Œdèmes lymphatiques réversible</li><li>• IVC avancée et lipodermatosclérose</li><li>• Syndrome post-traumatique sévère</li></ul>
<b>Classe 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oedèmes lymphatiques prononcés</li><li>• Syndrome post-thrombotique marquée</li><li>• Insuffisance veineuse chronique très sévère</li></ul>

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	
<b>Style Semitransparent</b> (Magic)	Pour les exigences esthétiques les plus élevées ! <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bas fins et légèrement transparents, à l'apparence naturelle, élégants et raffinés, forme ajustée aux jambes et aux fesses, effet « Push-up »</li><li>▪ Pour chaque occasion, tout âge et toute personne, mais plutôt pour les femmes. (personnes âgées plus difficiles à enfiler !)</li><li>▪ Attention : pour une personne âgée il peut être relativement difficile à enfiler.</li><li>▪ Beaucoup de choix de couleurs : 11 couleurs</li></ul>
<b>Essential Comfortable</b> (Comfort)	Pour les exigences les plus élevées en matière de confort et de soin ! <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bas très confortable, s'adapte parfaitement à la morphologie des femmes et des hommes.</li><li>▪ Aspect opaque, très doux et souple</li><li>▪ Facile à enfiler et à enlever ; conseillé pour les personnes âgées car relativement souple</li></ul>
<b>Essentiel Thermoregulating</b> (Cotton)	Pour les peaux exigeantes (sèches, sensibles) <ul style="list-style-type: none"><li>▪ En matière naturelle 14% cotton ! un réel bien-être sur la peau</li><li>▪ Doux, opaque et discret, idéal pour les hommes et les femmes à la peau sensible</li><li>▪ Thermoregulating : <b>rafraîchissant</b> (évaporation de l'humidité retenue dans le cotton, ce qui produit un effet rafraîchissant) et <b>chauffant</b> (l'air qui se trouve dans les mailles du tricot et dans les fibres forme une couche isolante en cas de températures froides)</li><li>▪ Enfilage et retrait aisés, coupe idéale et confort maximal</li></ul>
<b>Traditional</b>	L'original <ul style="list-style-type: none"><li>▪ En caoutchouc naturel</li><li>▪ 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.</li><li>▪ S'enfile facilement, résistants, durables et respirant, confort élevé</li><li>▪ Grande stabilité de compression toute la journée : excellent rapport pression-élasticité, conseillé en cas de thrombose veineuse profonde</li></ul>
<b>Active Masculine</b> (JAMES)	Bas de compression pour hommes <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zone du pied adaptée à l'anatomie masculine</li><li>▪ Talon renforcé, pointe du pied sans couture et semelle capitonnée</li><li>▪ Protection anti-odeurs (anti-bactérien) au zinc</li><li>▪ Chaussette droite et gauche</li></ul>

Bas de soutien : (prévention) WELL BEING

**Highlight :**

- Highlight : un modèle pour femme et un modèle pour homme (1<sup>er</sup> signe de troubles veineux)

**DELILAH :**

- Delilah (70D ou 140D) bas de soutien: pour les femmes

**Microfiber shades :**

- Microfiber shades : pour les hommes et les femmes, chaussettes en microfibre, facile à enfiler et ôter, motifs et couleurs à la mode

**Traveno :**

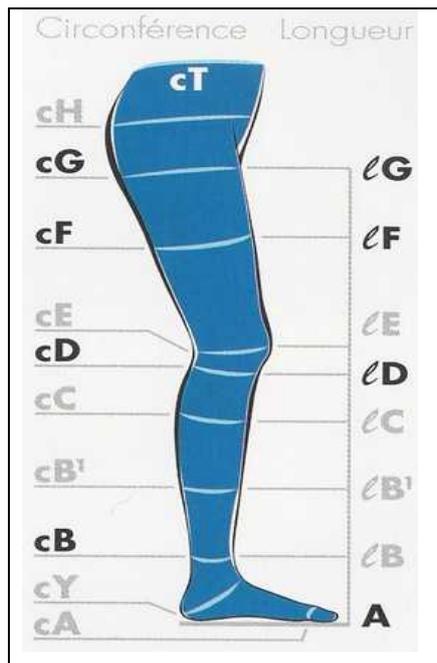
- Traveno : pour les voyages, unisexe, frais et agréable sur la jambe, soyeux

**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 (**A-D**), cuisse (**A-G**), jambe unique avec ceinture.
- Il existe aussi les **collants (A-T)** et les collants de grossesse (**A-T Maternity**).
- Il est possible d'avoir une bande anti-glisse (selon modèle : dentelle Sensinova, 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:

<b>cB</b>	tour de cheville
<b>cB<sup>1</sup></b>	circonférence de la cheville <b>au-dessus de la malléole</b> (endroit le plus fin)
<b>cD</b>	circonférence <b>2 doigts sous le pli du genou</b>
<b>cF</b>	circonférence <b>à mi-cuisse</b>
<b>cG</b>	circonférence <b>5 cm au-dessous du pli de l'aîne</b>

#### Longueur | :

<b> D</b>	de la base du talon jusqu'à cD
<b> F</b>	de la base du talon jusqu'à cF
<b> G</b>	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, MELANY, 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. Vérifier le remboursement Lima régulièrement car il y a fréquemment des modifications, prochaine prévu en janvier 2022 !

Lima : **17. ARTICLES POUR TRAITEMENT COMPRESSIF**

**17. ARTICLES POUR TRAITEMENT COMPRESSIF**

Ces articles comprennent des produits destinés à une application thérapeutique externe en cas de troubles de la circulation veineuse ou lymphatique et de cicatrices de brûlures.

Les bas anti-thrombose et bas de soutien qui ne satisfont pas aux critères pour les bas médicaux de compression de classe de compression 2 ne sont pas une prestation obligatoire à charge de l'assurance-maladie. D'autres produits n'étant pas à la charge de l'assurance-maladie sont notamment les dispositifs pour traitement compressif destinés à l'amélioration des performances sportives, à la prévention des thromboses lors de voyages ou à l'utilisation préventive en cas de grossesse.

Les stades de l'insuffisance veineuse chronique indiqués dans les limitations se réfèrent à la classification CEAP (classification clinique, étiologique, anatomique et pathologique).

**17.02 Bas et collants médicaux de compression, classe de compression 2 (23-32mmHg), à maille circulaire**

Limitation:

Rémunération uniquement en cas de remise par un centre ayant un contrat avec l'assureur selon l'article 55 de l'OGAM et remplissant les exigences de qualité nécessaires (en particulier, mesure des jambes, essayage et conseils personnalisés concernant la manipulation par du personnel qualifié, contrôle régulier des mesures). Les bas médicaux de compression obtenus grâce à des mesures réalisées par l'assuré lui-même ne sont pas pris en charge.

Pour les indications suivantes:

- Syndrome douloureux des membres inférieurs d'origine veineuse (stades C1, C2, C3 d'après la classification CEAP)
- Insuffisance veineuse chronique aux stades avancés (C3, C4a, C4b, C5, C6)
- Lymphœdème stade 1
- Œdème d'origine cardiogène ou autres œdèmes ayant une cause intermitte
- Œdème causé par l'inactivité
- Œdème posttraumatique
- Utilisation postopératoire après intervention orthopédique
- Utilisation postopératoire après intervention au niveau des ganglions lymphatiques

Deux paires de bas de compression par an au maximum.

En cas d'utilisation unilatérale et utilisation de collants: 2 pièces par an au maximum.

En cas d'utilisation postopératoire après chirurgie orthopédique ou chirurgie des ganglions lymphatiques: au maximum 1 paire de bas de compression par an.

A maille circulaire, sur mesure: prise en charge uniquement s'il est impossible de fournir un bas issu de la fabrication en série via un écart au niveau d'un point de mesure au minimum.

## 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. Éviter les talons hauts et les vêtements trop serrés
3. Éviter 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 »



### Remarques particulières :

- **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.