

## LES 6 RÈGLES D'OR À RESPECTER

1

Respectez bien les consignes relatives au port de votre compression.

2

Respectez la classe prescrite par votre médecin.

3

Lors de l'enfilage de votre compression :  
1) Bien positionner le talon  
2) Eviter les plis

4

En cas de douleur au niveau d'un mollet, associée ou non à une sensation de chaleur ou un gonflement, contactez rapidement votre médecin.

5

Le bon entretien de votre compression conditionne une bonne efficacité.

6

Si vous ne supportez pas votre compression veineuse, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

DATE DE L'ENTRETIEN

TAMPON



## INFORMATIONS UTILES

Pour en savoir plus  
[www.gemmat-thrombose.fr](http://www.gemmat-thrombose.fr)

**ansm**  
Agence nationale de sécurité du médicament  
et des produits de santé

[www.ansm.fr](http://www.ansm.fr)



Hospices Civils de Lyon



priorité patient !



**GEMMAT**  
Groupe d'Étude Multidisciplinaire  
en Maladie Thrombotique

## VOUS ET VOTRE TRAITEMENT

### CONSEILS & INFOS PRATIQUES

# COMPRESSION VEINEUSE MÉDICALE

- Chaussettes
- Bas
- Collants

#### Classe :

- I : 10 à 15 mmHg
- II : 15 à 20 mmHg
- III : 20 à 36 mmHg
- IV : > 36 mmHg

MA PATHOLOGIE



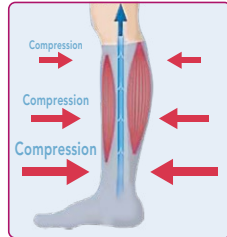
## A QUOI SERT LA COMPRESSION VEINEUSE ?

Ce sont des **dispositifs médicaux** prescrits dans la prévention **et le traitement des thromboses veineuses**.

Les chaussettes, les bas et les collants compriment les vaisseaux de vos jambes et vont permettre ainsi de favoriser la circulation sanguine.



Sans compression veineuse



Avec compression veineuse

Elle permet donc d'**améliorer le retour veineux** afin de réduire le risque de formation de caillot.

Il existe **4 forces de compressions** (classe 1 = léger, classe 4 = fort). Seul votre médecin peut choisir et vous prescrire la classe qui vous convient.



Chaussettes et mi-bas

Bas auto-fixant

Collant

Collant maternité



En cas de douleur au niveau d'une jambe, associée ou non à une sensation de chaleur ou un gonflement, contactez rapidement votre médecin.

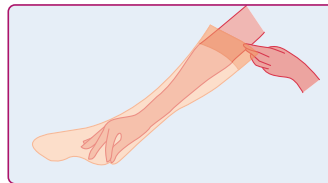


## QUAND ET COMMENT LES PORTER ?

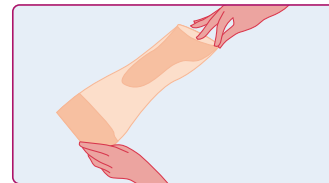
En **prévention ou en traitement** des thromboses veineuses : du matin au soir, tous les jours **pendant la période à risque**, dont la durée vous sera indiquée par votre médecin.

La compression veineuse s'enfile le matin dans l'heure qui suit le lever, de préférence sur une peau sèche. Elle s'enlève le soir avant le coucher sauf consigne particulière de votre médecin.

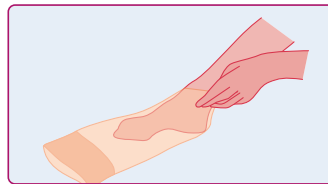
### Les 4 étapes indispensables :



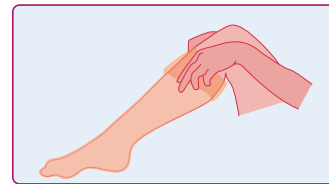
1. Insérez votre avant bras jusqu'au pied en pinçant le talon entre le pouce et l'index.



2. Retournez votre compression comme ci-dessus.



3. Enfilez le pied talon comme ci-dessus, cette étape est capitale pour l'efficacité de votre traitement



4. Les remonter progressivement vers le haut en les faisant glisser

**Vérifiez que vous n'avez pas de pli car ce dernier pourrait créer un « effet garrot » qu'il faut absolument éviter !**

En cas de difficulté, des dispositifs pratiques existent pour faciliter l'enfilage, demandez conseil à votre pharmacien.

### Et s'ils sont inconfortables ?

N'hésitez pas à faire reprendre les mesures, notamment si vous vous sentez trop serré. **Il est préférable de porter une classe inférieure** plutôt que de ne pas les porter, en accord avec votre médecin.

En cas de réaction allergique (rougeur, démangeaison) au textile ou à la bande auto-fixante, parlez-en à votre pharmacien, différents textiles existent.



## INFORMATIONS EN PRATIQUE

### Où se les procurer ?

Chez un **orthopédiste orthésiste** ou chez votre **pharmacien d'officine**.

La prise des mesures ainsi que l'essayage sont des éléments capitaux dans l'efficacité de votre compression. Elle s'effectue de **préférence le matin**.

### Comment les entretenir ?

Pour une **bonne efficacité**, il est important de bien les entretenir.

Pour cela, évitez les crèmes hydratantes la journée (détérioration des fibres élastiques) et **laver les régulièrement**.

Le lavage :

- A la main : à l'eau tiède avec un savon neutre suivi d'un rinçage abondant sans les tordre
- A la machine : à 30°C dans un filet de protection et sans adoucissant

L'essorage doit être délicat et soigneux, dans une serviette éponge par exemple.

Le séchage doit se faire à plat et éloigné d'une source de chaleur.

L'usure de votre compression dépend de la fréquence d'utilisation. En cas de port quotidien, **un changement tous les 3 mois est une pratique habituelle**.

### Sont-ils remboursés ?

**Sur prescription**, l'Assurance Maladie prend en charge partiellement la compression veineuse, éventuellement, votre mutuelle peut compléter.