

INCIDENCE SUR LES SOINS :

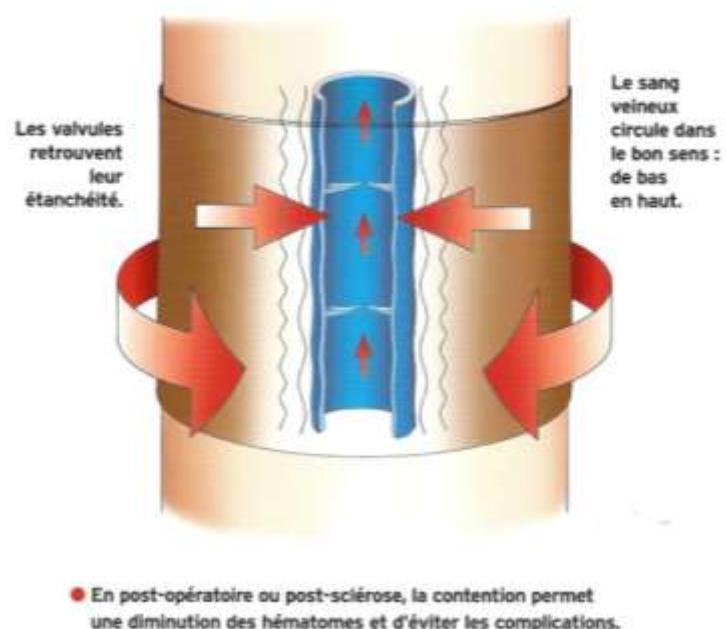
- La marche quotidienne est le principal moyen de prévention des phlébites du lit et du fauteuil. Il est particulièrement important d'encourager et maintenir la motricité, surtout chez la personne âgée : il est primordial qu'elle marche quotidiennement pour éviter les risques de phlébite, ne serait-ce que quelques dizaines de minutes par jour.

- **La contention est une "thérapie médicale".** Elle permet de traiter toutes les manifestations pathologiques du système veineux, seule ou en association avec un traitement médicamenteux ou chirurgical. **Il existe des contentions inélastiques et des contentions élastiques (compressions).**

La contention inélastique exerce sur le membre une pression nulle ou faible au repos couché et élevée au cours de la marche ou en position debout pour les insuffisances veineuses importantes.

La contention élastique ou compression exerce une pression de repos plus élevée et de travail plus faible.

- La contention comprime la partie externe de la jambe, les veines retrouvent un calibre qui leur permet de fonctionner correctement.

**Comment ça marche ?**

Le rôle de la compression élastique médicale, bénéfique à tous les stades de la maladie veineuse, consiste à soumettre le réseau veineux (superficiel et profond) des jambes à une contre pression, tendant à «renormaliser» le retour veineux. A ce jour, la pression exercée est dite «dégressive», soit forte au niveau de la cheville et diminuant en remontant le long de la jambe

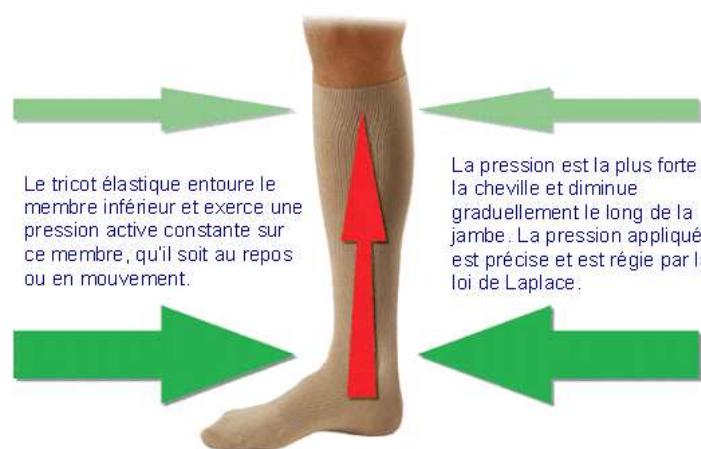
La contention peut être effectuée par bande ou par bas.

- Contention par bande : surtout utilisée pour réduction des œdèmes ou en post opératoire.
- *Inélastique ou faiblement élastique* : peut-être amovible ou inamovible (collée : bande adhésive laissée plusieurs jours sur la peau protégée par une mousse)
 - *Elastique* : à retirer la nuit, en général, bande de 3,50 m X 10 cm pour la jambe. Eviter les bandes usagées ou trop serrées.

- Contention par bas : elle a un rôle dans le maintien de la réduction volémique. Elle doit être **mise en place lorsque le volume du membre est stabilisé (matin)**.



Contention par bande adhésive



contention par bas

COMMENT ENFILER DES BAS DE CONTENTION ?



1

Retournez le bas jusqu'au talon en ne laissant que le pied à l'endroit.

En fin d'enfilage de la chaussette, ne pas tirer la lisière vers le haut.



4

Sans tirer retournez le bas, déroulez-le sur la cheville et la jambe . Bien placer la lisière de la chaussette sous le genou, juste au-dessus du galbe du mollet.

LA PREVENTION DE L'INSUFFISANCE VEINEUSE

A Privilégier :

- **L'exercice régulier** : marche, natation, vélo, gymnastique,...
- **Le repos des jambes** : en surélevant les pieds du lit avec des cales d'une dizaine de cm.
- **Les douches froides sur les jambes** : en vous massant les jambes de bas en haut.
- **Dans votre lieu de travail** :
 - Pratiquer des mouvements de flexion extension de la cheville régulièrement.
 - Contractez les muscles des cuisses.
 - Faites des mouvements de respiration amples.
 - Changer de position fréquemment.
 - Ne pas croiser les jambes.
 - Profiter des moments de pauses pour marcher.



A Eviter :

- **Le piétinement** : ou la station debout prolongée.
- **La chaleur sur les jambes** : bain de soleil, sauna, épilation à la cire chaude, bains trop chauds
- **Le surpoids** : les kilos en trop fatiguent vos veines.
- **Les vêtements trop serrés** : au niveau abdominal ou des membres inférieurs.
- **La position assise prolongée** : surtout jambes croisées.
- **Les chaussures mal adaptées** : trop de talon ou pas de talon du tout : hauteur idéale 3 à 4 cm.