



**Droit
au
coeur**

Bas médicaux de compression

**Feuillelet d'information destiné aux usagers
et à leurs proches**

À quoi servent les bas médicaux de compression?

Les bas médicaux de compression, aussi appelés bas support, sont très utiles pour la santé de vos jambes. Ils aident le sang à circuler correctement en appuyant sur les veines pour qu'elles ramènent le sang vers le cœur. La pression est plus forte à la cheville et diminue en remontant. Cela peut aider à soulager des problèmes comme l'insuffisance veineuse.

Comment choisir les bas médicaux de compression qui vous conviennent le mieux?

Votre médecin ou votre infirmière praticienne spécialisée (IPS) vous indiquera le type de compression dont vous avez besoin.

Par la suite, un spécialiste en pharmacie ou en clinique d'orthopédie prendra les mesures de vos jambes. Il mesurera :

- le tour de votre pied à son point le plus large;
- la circonférence de votre cheville, votre cuisse et votre genou;
- la distance entre votre entrejambe et le sol.

Une fois les mesures prises, vous pourrez acheter vos bas médicaux de compression.

Comment faire l'entretien de vos bas médicaux de compression?

Pour les laver

- Lavez vos bas médicaux de compression à la main avec de l'eau tiède ou froide et un savon doux. Ne les mettez pas dans la machine à laver.

Pour les sécher

- Épongez vos bas médicaux de compression dans une serviette. Laissez-les ensuite sécher à l'air libre.

Pour les enfiler

- Mettez des gants de caoutchouc avant d'enfiler vos bas médicaux de compression ou utilisez l'aide technique comme vous l'a enseigné votre professionnel de la santé.
- Faites attention à vos ongles et vos bijoux lorsque vous enfiler vos bas afin de ne pas les déchirer.

Pour les remplacer

- Changez vos bas médicaux de compression tous les six mois (ou selon les consignes du fabricant) si vous les portez tous les jours. Remplacez ceux qui sont abîmés.

Points importants à retenir

- Vous devez porter vos bas médicaux de compression, car ils aident à soulager la douleur et à améliorer la circulation sanguine.
- Il faut idéalement mettre vos bas médicaux de compression avant de sortir de votre lit et les retirer avant d'aller vous coucher.

- Si vous ne portez pas correctement vos bas médicaux de compression, cela pourrait vous causer des problèmes. Assurez-vous de lisser vos bas pour ne pas qu'il y ait de pli.
- Évitez de rester debout trop longtemps. Lorsque vous êtes assis, pensez à surélever vos jambes au-dessus du cœur, plusieurs fois par jour.
- Vérifiez l'état de vos jambes tous les jours. Regardez si la peau est rouge ou abîmée quand vous enlevez vos bas.
- Lavez vos pieds et vos jambes tous les jours, surtout après avoir enlevé vos bas.
- Hydratez vos jambes. Mettez de la crème hydratante après avoir enlevé vos bas, pas avant.
- Évitez d'exposer vos bas médicaux de compression à des sources de chaleur comme des couvertures chauffantes. Évitez aussi de les exposer au soleil pour une période prolongée.
- Portez des vêtements qui ne serrent pas trop vos jambes et votre ventre.

Code d'impression : 5326

Production

© CISSS de la Montérégie-Centre

Édition : mai 2025