

5 IDEES RECUES SUR LA CONTENTION

Écrit par Dr Lapeyre - Mis à jour Mercredi, 15 Mai 2013 17:30

Jambes lourdes, varices, œdèmes, phlébites, impatiences nocturnes sont des conséquences d'une insuffisance veineuse.

Le port de chaussettes, bas ou collants de contention reste aujourd'hui le moyen le plus efficace pour lutter contre ces symptômes et ainsi éviter leur évolution.

[Retrouvez ici la technique simple pour enfiler ses chaussettes ou bas de contention sans s'énerver >>](#)

1 -La contention, « c'est pour les mamies »

Pas du tout ! Maintenant la contention se conjugue au féminin et au masculin avec des tissus modernes, adaptés à chacun. Il existe une palette de coloris et de motifs très vaste qui permet d'en porter même dans vos soirées les plus chics et branchées !

2 - « Je ne les supporte pas »

La compression a beaucoup innové. Il existe à présent de nouvelles fibres très douces et confortables. Par ailleurs, les articles de compression doivent également être parfaitement adaptés à votre physiologie. Il serait peut-être judicieux de reprendre vos mesures.

3 -« Il fait trop chaud pour en porter l'été. »

Au contraire, en favorisant la circulation sanguine, la contention procure un réel soulagement accompagné d'une sensation de fraîcheur et de légèreté immédiate.

Si vous ne deviez la porter qu'une partie de la journée, portez-la au moins le matin car elle a un effet rémanent sur plusieurs heures. Certains sprays rafraichissants peuvent également être pulvérisés directement dessus.

4 -« La contention ne permet pas de porter des chaussures ouvertes. »

Actuellement, la plupart des articles sont déclinés avec le bout du pied ouvert, ce qui dégage complètement les orteils tout en gardant l'efficacité thérapeutique.

5 -La contention, « c'est difficile à enfiler »

Effectivement, un article de contention ne s'enfile pas comme un bas ou une chaussette classique.

Heureusement, il existe une technique simple pour les enfiler facilement sans s'énerver :

TECHNIQUE POUR ENFILER FACILEMENT SA CONTENTION

1. Passez votre main à l'intérieur du bas/chaussette et placez votre doigt au centre le pouce et l'index
2. Retournez le bas/chaussette : vous avez maintenant la place de passer votre pied dans la chaussette
3. Une fois le talon en place, déroulez le bas/chaussette sur la jambe par tractions successives centimètre par centimètre
4. Veillez à ce que la contention ne fasse pas de pli sur votre jambe afin de ne pas faire d'effet de serre
5. Dégagez vos orteils en tirant légèrement sur la fibre de la contention afin de ne pas avoir une sensation de gêne

Il existe aussi des enfile-bas pour les personnes qui ont des difficultés à se courber.