

## CONTENTION VEINEUSE INTÉRÊT

**Mots clés :** Intérêt, Contention, Prévention, Chaleur, Oedème, Ulcère

La chaleur est souvent le prétexte avancé pour refuser de porter une contention veineuse. Or la chaleur est la contrainte thermique avec la station debout ou assise, jambes pendantes ou déclives, la plus délétère pour le système veineux.

En l'absence d'activité musculaire, les veines sous l'effet de la chaleur et de la pression hydrostatique se remplissent de sang et perdent leur aspect aplati et rénitent. Elles deviennent moins compressibles et rapidement une sensation désagréable de jambes lourdes s'installe. La lourdeur engendrée est source de fatigue. À cette perception pénible se surajoutent les symptômes suivants : engourdissement, brûlure et oedème. À long terme, il se crée des varices et une dermite ocre sur cet oedème.

Les varices peuvent s'enflammer et donner naissance à une phlébite superficielle pouvant provoquer par extension au réseau profond par les perforantes une phlébite profonde. Quant à la dermite ocre (aspect brun chamois de la peau), autre conséquence de l'oedème chronique associé aux varices, elle favorise par l'altération des tissus cutané et sous-cutanés que l'oedème provoque, l'apparition d'ulcères, toujours très difficiles à soigner.

À ce tableau pessimiste, une lueur d'espoir se fait jour grâce à la contention.

Les porteurs d'une contention veineuse à titre préventif vous confirmeront qu'ils ne ressentent aucun des symptômes décrits et restent plus actifs même après une station debout prolongée. Ils supportent aussi beaucoup mieux les températures extérieures élevées au point d'en oublier leur contention, à charge pour eux de s'hydrater correctement et de porter sur le reste du corps des vêtements légers et plus amples. Quant aux porteurs de contention veineuse à titre curatif, ils regrettent bien amèrement d'avoir négligé pendant si longtemps les conseils de leur médecin. Enfin convaincus, ils s'astreignent à porter leur contention pour éviter des souffrances inutiles et l'apparition d'ulcères. Ils ont heureusement la possibilité de trouver toutes sortes de chaussettes, bas ou collants de contention selon leurs goûts et leurs aspirations. Le temps du seul tissu de couleur "chair" est révolu ! Il faut donc savoir résister avec force contre les idées reçues, souvent fausses, surtout quand elles sont synonymes d'inconfort ... Et de dangers potentiels.

Tout voyageur aérien devrait porter au moins une contention veineuse de force 2 quelle que soit la durée de son vol. Il en est de même en voiture ou en train.

Adopter cette habitude et finir par la suivre même en dehors des vols jusqu'à l'aube de sa vieillesse est un gage de bien-être pour le bien vieillir.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais

