

PRINCIPES D'UTILISATION DES CHAUSSETTES ET MANCHONS DE CONTENTION

1/ Pourquoi porter des chaussettes de contention pour un sportif lors de voyages ou en station debout prolongée ?

La contention élastique des membres inférieurs est un dispositif élastique permettant de comprimer le réseau veineux superficiel et de limiter la formation d'œdèmes.

Le système de compression apporté par les contentions participe alors à guider le flux veineux de bas en haut. Les chaussettes de contention aident ainsi à soulager la douleur en redynamisant la circulation sanguine après un voyage ou lors de station debout prolongée.

Les chaussettes de contention sont ainsi généralement prescrites dans les cas suivants :

- Prévention d'un long voyage
- En cas de station debout prolongée (tireurs !!)
- Si douleurs aux jambes

Quand porter ses chaussettes ?

Mettre le dispositif le matin avant le lever et les porter si possible jusqu'au soir.

Quelle utilité pour le sportif ?

Les chaussettes et manchons de contention sont utiles car cela :

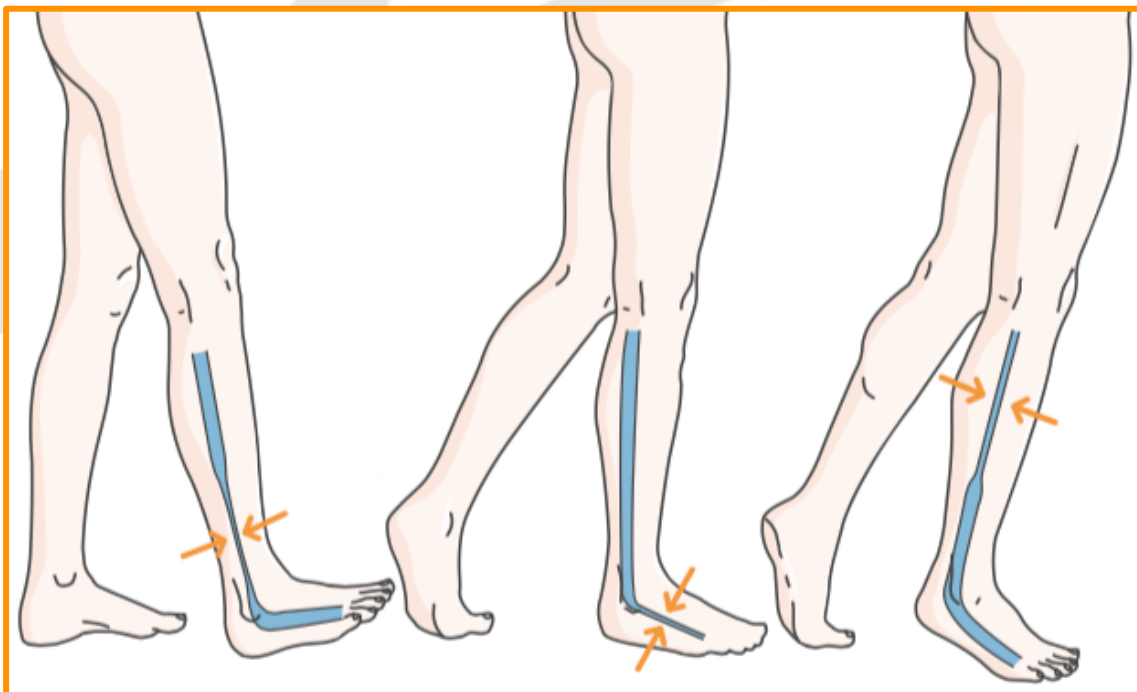
- Renforce le retour veineux
- Réduit l'accumulation de toxines
- Améliore la récupération
- Réduit des symptômes de douleur à l'effort ainsi que la fatigue musculaire
- Améliore l'endurance et permet de prolonger l'effort
- Améliore de la tonicité des muscles les plus sollicités pendant l'effort
- Réduit des vibrations et améliore la performance musculaire
- Élimine les toxines
- Améliore l'oxygénation musculaire, tendineuse et ligamentaire

Effet plus surprenant de la compression, **elle améliorerait la proprioception**, permettant au corps d'anticiper plus vite ses réactions et donc, sur des activités nécessitant de la rapidité (prise de décision plus courtes par exemple) **d'améliorer** indirectement la... **performance**.

Contre-indications :

- Allergie au latex
- Toute lésion cutanée
- Pommades

2/ Comment agissent les chaussettes de contention ?



Habituellement, c'est la pompe plantaire et la pompe musculaire du mollet qui participent pleinement au mécanisme naturel du retour veineux. C'est pour cela que la marche à pied est bonne pour la circulation du sang.

En situation immobile prolongée, le sang a tendance à stagner dans les jambes du fait de l'inaction de ces pompes. C'est là qu'interviennent les chaussettes de compression : elles compensent l'action du muscle du mollet lors de l'immobilité et permettent un retour veineux actif en toutes circonstances.

3/ Lors d'un vol prolongé en avion :

Les vols long-courriers tout comme les longs voyages en général favorisent les troubles veineux au niveau des jambes, notamment la stase veineuse, pour plusieurs raisons :

- L'immobilité prolongée pendant plusieurs heures : en restant assis, nous laissons inactive la pompe veineuse plantaire et celle du mollet qui accompagnent le retour veineux (c'est pour cette raison que la marche est bonne pour la circulation)
- La configuration étriquée des sièges de la classe économique : position inconfortable et jambes recroquevillées ne laissent que peu de place aux étirements et mouvements naturels des membres du corps pourtant nécessaires à la bonne circulation du sang

LE RISQUE DE TROMBOSE AUGMENTE AVEC LA DURÉE DU VOYAGE



Trombose = accident vasculaire

Le port de chaussettes de contention indispensable en avion

Ce n'est pas pour rien si tous les membres du personnel navigant des compagnies aériennes en portent sur tous les vols (pilotes, hôtesses, stewards).

En cas de phlébite, contre-indication au tir pendant 6 mois -> mieux vaut porter des contentions !

Préconisations :

Il est important de

- Marcher dans l'avion environ 10 minutes chaque heure,
- Boire de l'eau régulièrement,
- Éviter l'alcool et ce, dans les 48 heures précédant le voyage,
- Faire des exercices musculaires,
- Sauf lors d'une phase de nuit où l'on dort !

4/ Après l'effort

Les chaussettes de contention peuvent également être mises **après l'effort** afin de mieux récupérer, surtout si vous avez déjà connu des soucis vasculaires.

Pour cela il est **important de respecter** un laps temps de **15 minutes en position allongée**, pour favoriser le retour veineux, avant de porter vos chaussettes.

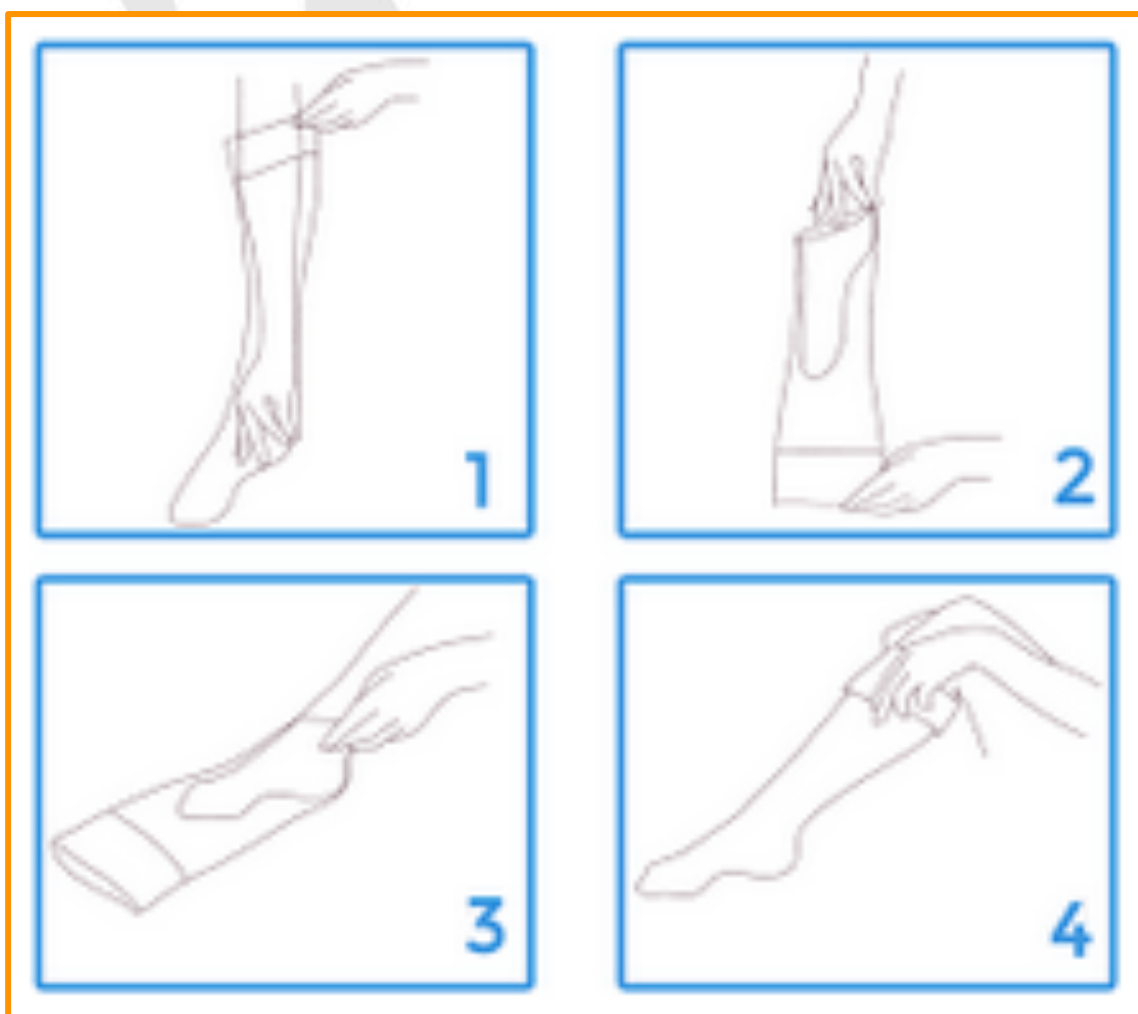
Pour les manchons, vous pouvez les utiliser directement après l'effort sans contrainte particulière.

Le mieux étant de porter les chaussettes le matin au lever (jusqu'à votre départ au stand) et de les remettre en rentrant à l'hôtel pour finalement les retirer le soir au coucher.

5/ comment enfiler ses chaussettes ?

Quelques astuces simples vous permettront **d'enfiler aisément vos chaussettes** :

- Introduisez la main à l'intérieur de la chaussette pour pincer le talon (1)
- Retournez la chaussette jusqu'à hauteur du talon (2)
- Introduisez le pied dans la chaussette en positionnant correctement le talon (3)
- Déroulez progressivement la chaussette sur votre jambe (sans la tirer d'un seul mouvement jusqu'en haut) (4)
- Veillez à manipuler la chaussette avec précaution pour éviter tout accroc (sans bague). Respectez bien les consignes, au risque d'abîmer le maillage.



6/ Quelques conseils simples peuvent contribuer à stimuler la circulation sanguine :

- Pendant la douche, terminez toujours par un **jet d'eau froide de la cheville vers le mollet**,
- **Pratiquez une activité sportive** qui stimule la circulation sanguine, comme la marche, le vélo ou la natation,
- Écourtez si vous le pouvez les **stations debout prolongées** (difficile en tir)
- **Limitez votre consommation d'alcool**, qui provoque une dilatation des veines (alcool interdit en compétition)

7/ Entretien des chaussettes et manchons de contention

Si possible lavez les contentions après chaque usage prolongé.

En machine : les chaussettes et manchons de contention se lavent à la machine à 40° pour la plupart, regardez les indications figurant sur l'étiquette (évitiez l'utilisation du sèche-linge). Placez-les dans un filet de lavage de préférence et utilisez un produit de lavage adapté, sans assouplissant. Séchez-les plutôt à plat.

À la main : à 40° maximum avec une lessive liquide et de l'eau chaude. Essorez l'excédent d'eau en roulant les chaussettes ou les manchons dans une serviette. Suspendez-les pour les faire sécher.

N'hésitez pas à changer vos chaussettes tous les ans si vous les portez de manière régulière, afin que l'élasticité reste efficace.