

COMMENT SOULAGER VOS JAMBES EN PÉRIODE ESTIVALE ?

Comme vous le savez, l'insuffisance veineuse est une pathologie chronique majorée par les fortes chaleurs et qui nécessite une prise en charge au long cours. Alors que faire si vous ne pouvez pas vous rendre au cabinet de votre thérapeute ? Voici quelques conseils à mettre en pratique entre deux séances de drainage lymphatique ou en cas d'interruption temporaire de votre prise en charge.

En cas de doute, rapprochez vous de votre praticien habituel

80 % des veines sont situées à l'intérieur des muscles et 20 % seulement entre la peau et les muscles. D'où la nécessité de faire pression, pour agir sur les veines profondes.

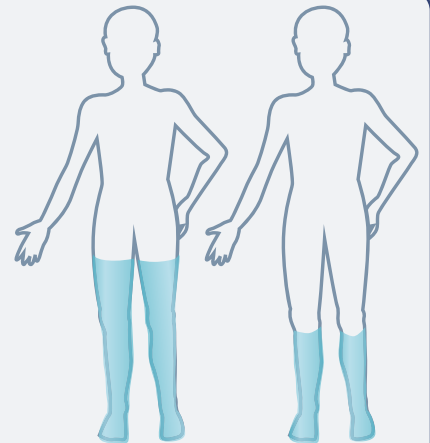
1

La compression veineuse

Les collants, bas et chaussettes de contention aident au retour veineux en exerçant une pression dégressive de bas en haut. Il faut donc continuer de les porter **systématiquement** et très **régulièrement**.

Il existe des modèles en coton ou à bouts ouverts, plus adaptés pour les climats chauds

Penser à nettoyer les contentions tous les jours et à les changer périodiquement.

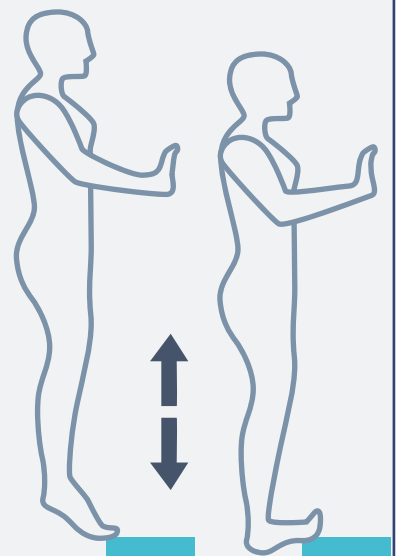


2

L'activité physique

Les veines d'une personne qui a une insuffisance veineuse ont tendance à se dilater. Avoir une bonne contention musculaire au niveau des jambes permet d'éviter et de contrer cette dilatation. Même à domicile, il est possible de pratiquer une activité physique de renforcement musculaire :

- **muscles du mollet** : debout face à un mur, faire **2 x 10 flexions-extensions** des pieds en se mettant sur la pointe des pieds. Si possible, mettre le talon plus bas que le bas du pied, par exemple en mettant la pointe du pied sur une marche.
- **muscles de la face interne des cuisses** : allongé(e) sur le dos, serrer un ballon en mousse entre ses genoux.
- **étirements** : allongé(e) sur le dos, lever la jambe tendue, la pointe de pied relevée vers le visage.



3

La Pressothérapie

Utiliser un appareil de Pressothérapie, si vous en avez un, le plus souvent possible. L'appareil et ses bottes de massage permettent d'activer la circulation de retour veineux et lymphatique.



4

Les mesures hygiéno-diététiques

A côté de ces traitements, des règles hygiéno-diététiques simples permettent de soulager les symptômes.

Avoir une alimentation équilibrée, riche en fibres et minéraux



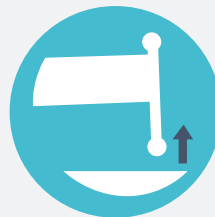
Proscrire le tabac et modérer sa consommation d'alcool

Boire beaucoup d'eau : 1,5 litre d'eau par jour



Eviter de porter des vêtements trop serrés

Doucher ses jambes à l'eau froide



Surélever les pieds de son lit

Document élaboré en collaboration avec Christian Mercier – kinésithérapeute DE

Le logo Eureduc, composé d'une onde stylisée orange et bleue au-dessus du mot 'Eureduc' en bleu.

Tél : +33 1 34 61 01 61 | info@eureduc.eu | www.eureduc.eu