

# conseils pour les jambes

Jambes lourdes, fourmillements, crampes la nuit, impatiences, jambes sans repos, sensation de chaleur, de gonflement... tous ces signes sont l'expression d'une insuffisance veineuse.

Cela n'est pas une fatalité, vous pouvez améliorer votre confort en suivant les conseils de cette plaquette réalisée spécialement pour vous.

Dr G. MULLER  
Dr M. SERGENT-FERRERI



## prendre soin des jambes pour améliorer le bien-être général



la marche est le moteur de la circulation de retour, veineuse et lymphatique.

### la marche

La marche est nécessaire au bon retour veineux des jambes. Dès lors que l'on est sédentaire la fatigue veineuse peut apparaître, se manifestant par des lourdeurs, des crampes la nuit, une sensation de jambes sans repos.

Pour être efficace la marche doit se faire avec des **chaussures confortables**, avec un léger talon (2 cm), et éventuellement avec des **semelles** à vos mesures.

Le **vélo** et la **natation** sont également très recommandés.

### un mal féminin :

tous ces maux sont surtout l'apanage des femmes, favorisés par un profil hormonal que renforce souvent la contraception orale, mais sans pour autant constituer une contre-indication à la "pilule".

### les bas de maintien

Dès lors que vous ne marchez pas ou peu (station assise prolongée au bureau, piétinement, shopping, voyages) il est recommandé de porter **bas** ou **mi-bas** de maintien. Ces bas sont désormais agréables à porter et esthétiques. Il existe différentes forces de compression, adaptées à chaque personne.



**VARICES** +

l'institut des varices  
traitement complet des varices

Les lourdeurs de jambe affectent 30% de la population française (journal "Le Monde"). Elles sont largement favorisées par la station immobile prolongée, debout, mais aussi assise, de même que le piétinement. Elles sont avant tout le symptôme d'un mode de vie moderne trop sédentaire. Mais elles ne sont pas une fatalité, l'INSTITUT des VARICES met à votre disposition tout l'arsenal thérapeutique moderne, pour vous soulager et traiter vos varices.

petite gymnastique	mouvements (3 mn)	massage (2 mn)
<p>(5mn par jour)</p> <p>Ces exercices s'effectuent en position allongée, le soir.</p>	<p><b>1</b></p> <p>une jambe après l'autre, 10 fois de chaque côté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fléchir la cuisse sur le ventre</li> <li>- étendre la jambe et l'allonger</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <p>une jambe après l'autre, 10 fois de chaque côté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fléchir la cuisse sur le ventre</li> <li>- saisir le pieds à 2 mains</li> <li>- étendre la jambe vers le plafond en laissant glisser les mains le long du pied de la cheville et de la jambe, en pressant légèrement</li> <li>- baisser la jambe en extension et laisser glisser les mains sur la cuisse en pressant toujours légèrement.</li> </ul>
	<p><b>2</b></p> <p>les 2 pieds en même temps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pendant 30s : dessiner des cercles avec la pointe des pieds, alternativement vers l'intérieur et vers l'extérieur</li> <li>- pendant 30s : étendre et fléchir les pieds</li> </ul>	
	<p><b>3</b></p> <p>les 2 côtés en même temps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pendant 30s : fléchir et étendre les orteils</li> </ul>	

## la pressothérapie

la **PRESSOTHERAPIE** apporte un réconfort manifeste. A réaliser toute l'année, mais à privilégier en été, lorsque la contention est plus difficile à porter.



réalisée en toute sécurité et confortablement installée au centre ESTHETIC PRO.

L'INSTITUT des VARICES vous propose des forfaits de 10 séances de pressothérapie, renouvelables, **totalemment pris en charge** par votre couverture sociale.

## les médicaments

les traitements veinotoniques sont des adjuvants intéressants.

Ils existent en comprimés, ampoules, sachets et aussi en application locale sur les jambes pour un réconfort rapide particulièrement appréciable en été.

## prendre soin de soi

**le poids** : la perte de quelques kilo peut être spectaculaire, le bénéfice au niveau des jambes est toujours stupéfiant.

**éviter la chaleur** excessive au niveau des jambes (bains trop chauds, chauffage par le sol, épilation à la cire chaude)

**boire** suffisamment, c'est à dire 1,5 l d'eau par jour, et un peu plus l'été.

**jambes à la verticale** les pieds au mur, durant 10 mn, allongée sur un lit, au retour du travail ou du shopping... une alternative à la "petite gymnastique", si le courage manque.

**douches froides** sur les jambes, pendant quelques secondes, le soir avant de vous coucher.

**pieds du lit surélevés** de 10 cm



## Les cures thermales

les cures sont particulièrement indiquées chez les personnes qui souffrent beaucoup. Elles permettent de réaliser des massages intensifs, de prendre en charge les problèmes diététiques et de "déstresser".

une douzaine d'établissements à travers la France ont une orientation phlébologique, parlez-en avec votre médecin de l'INSTITUT des VARICES.