



jambes lourdes et gonflées



préconisations en cas de jambes lourdes et gonflées

Des gestes simples et des traitements peuvent aider à soulager les symptômes.

1 Bonnes pratiques



Alimentation

Avoir une alimentation riche en fibres en introduisant des fruits et légumes frais à chaque repas. Les vitamines et les antioxydants **tonifient et protègent les veines**. Les fibres favorisent le transit intestinal, ce qui permet de lutter contre la constipation et ainsi contre la stase veineuse.



Hydratation

S'hydrater suffisamment (1,5 litre par jour) et régulièrement. L'eau aide à éliminer plus rapidement les toxines qui stagnent dans les vaisseaux.



Douche

Préférer les douches tièdes aux bains chauds et terminer par un jet d'eau froide appliqué sur les mollets, de bas en haut. Éviter les sources de chaleur comme l'exposition prolongée au soleil ou le chauffage par le sol.



Activité

Pratiquer une activité physique régulière favorise la circulation sanguine. L'effet de pompe exercé par les muscles sur le réseau veineux profond améliore le retour du sang vers le cœur et contribue à son oxygénation. Les sports d'eau (natation, aquagym, aquabiking), mais aussi le vélo et la marche à pied, sont particulièrement bénéfiques. Une pratique quotidienne de **15 à 20 minutes** suffit à améliorer la circulation.



Tenue adaptée

Porter des vêtements souples et confortables, en évitant les élastiques au niveau des mollets ou des cuisses.



Poids

La surcharge pondérale exerce une pression excessive sur les veines, entravant le retour veineux et contribuant au développement de l'insuffisance veineuse. Maintenir un poids stable permet de réduire ce risque et de préserver une bonne circulation sanguine.

Changer régulièrement de chaussures et éviter les talons de plus de 3 cm. Les talons hauts, en réduisant la surface d'appui du pied, n'exercent pas une pression suffisante pour favoriser un bon retour veineux.



mouvements pouvant améliorer le retour veineux

Améliorer la circulation sanguine avec des mouvements adaptés

1 Exercices à faire sur son lieu de travail

Assis

- serrer les genoux l'un contre l'autre pendant 1 minute
- faire des flexions et extensions des pieds
- effectuer des rotations de la cheville
- appuyer, l'un après l'autre, les genoux relevés contre le bureau, les mains à plat sur celui-ci
- éviter la position jambes croisées
- éviter les positions assises prolongées



Debout

- faire des élévations sur la pointe des pieds
- contracter les mollets par intermittence
- réaliser des flexions–extensions des pieds sur une marche ou en appui sur une chaise

2 Exercices à faire chez soi

S'allonger sur le dos, face à un mur, les jambes à la verticale posées contre celui-ci. Rester dans cette position, le dos bien à plat, pendant environ 10 à 15 minutes.

En étant allongé sur le dos :

- faire des mouvements de pédalage, 15 à 20 fois
- croiser et décroiser les jambes en les maintenant tendues, 10 à 15 fois
- dessiner de petits cercles avec les jambes tendues, 10 fois
- faire des flexions et extensions des orteils en maintenant les jambes tendues et légèrement surélevées, jusqu'à 20 fois
- inspirer en gonflant le ventre, expirer en rentrant le ventre



S'auto-masser la voûte plantaire :

- se mettre debout
- rouler le pied sur une balle, du talon jusqu'à l'avant du pied
- répéter ce mouvement pendant 1 minute pour chaque pied

Se masser des pieds jusqu'aux cuisses :

- faire des mouvements circulaires afin de favoriser la remontée du sang dans les jambes



le rôle du médecin traitant : informer et orienter

Les moyens de contention :

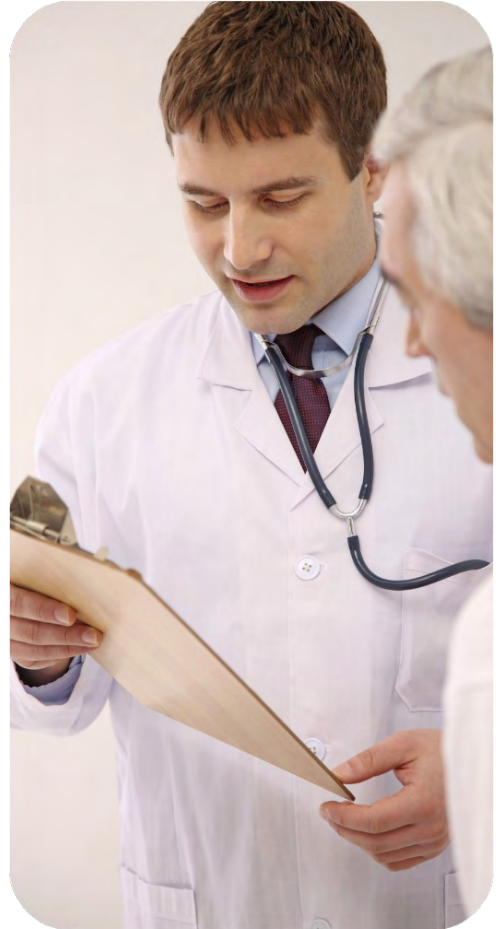
Ils exercent une pression sur les veines superficielles de la jambe, empêchant le sang de s'y accumuler et facilitant ainsi le retour veineux. La compression réduit également l'intensité des douleurs. Il existe des bas, collants ou chaussettes de contention, disponibles en différentes forces et tailles.

Les médicaments dits vasculoprotecteurs et veinotoniques :

Ils visent à soulager les symptômes (jambes lourdes, sensations d'impatience) causés par une mauvaise circulation veineuse, tout comme certains extraits de plantes. Toutefois, ils n'ont pas d'action sur l'évolution de la maladie. Bien que ces traitements soient en vente libre, il est préférable de demander conseil à son médecin.

La pratique des drainages lymphatiques :

Ils permettent un drainage en profondeur réalisé par un kinésithérapeute.



- prohiber l'association pilule contraceptive et tabac
- éviter la cigarette et l'alcool, qui dilatent les veines, ainsi que le café, qui favorise les sensations d'inconfort dans les jambes

Ce qu'il faut retenir

Avoir les jambes gonflées peut cacher un trouble mineur, tel qu'un trouble de la circulation sanguine, un œdème, ou être lié à des facteurs favorisants :

- l'hérédité
- le surpoids
- la prévalence plus élevée chez les femmes
- la station assise, debout ou le piétinement prolongé
- la chaleur



Une consultation médicale peut être nécessaire pour en déterminer la cause. Si le gonflement des jambes est persistant, douloureux ou handicapant, **il est impératif d'en parler à un médecin traitant.**



VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink
80 rue de Clichy - 75009 Paris

