



**3. Votre médecin traitant peut vous informer et vous orienter ...**

**... sur les moyens de contention :**

Ils permettent d'exercer une pression au niveau des veines superficielles de la jambe, ce qui empêche le sang de s'accumuler dans les veines et facilite ainsi le retour veineux. La compression diminue également l'intensité des douleurs.



Il existe bas, collants ou chaussettes de contention de différentes forces et tailles.

**... sur les médicaments dits vasculoprotecteurs et veinotoniques :**

Ils visent à soulager les symptômes (jambes lourdes, impatiences) 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.

**... sur la pratique des drainages lymphatiques :**

Ils permettent un drainage en profondeur chez un kinésithérapeute.

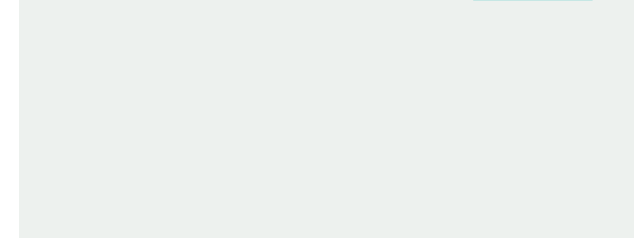


- Prohiber l'association pilule contraceptive et tabac.
- Eviter la cigarette et l'alcool qui dilatent les veines et le café qui favorise les sensations d'inconfort au niveau des jambes.

**Ce qu'il faut retenir**

Avoir les jambes gonflées peut cacher un trouble mineur tel qu'un trouble de la circulation sanguine ou un œdème. 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 médecin du travail**



CENTRE MÉDICAL INTERENTREPRISES EUROPE  
80, rue de Clichy - 75009 Paris  
01 49 70 84 84  
[www.cmie.fr](http://www.cmie.fr)

CMIE - Toute reproduction, même partielle est interdite. Document réalisé par le centre Georges V et le service communication - Crédits photos : Fotolia - DPS37 B 07/18



**JAMBES LOURDES ET GONFLÉES**



# Préconisations en cas de jambes lourdes et gonflées

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



## 1. Bonnes pratiques



### Pratiquer une activité physique régulière.

L'effet de pompe exercé par les muscles sur le réseau veineux profond améliore la remontée du sang vers le cœur et son oxygénation (tous les sports d'eau : natation, aquagym, aquabiking mais aussi le vélo et la marche à pied : une pratique quotidienne de 15 à 20 minutes est suffisante pour améliorer la circulation).



### Favoriser les douches tièdes

aux bains chauds et terminer en appliquant un jet d'eau froid sur les mollets de bas en haut.

### Eviter les sources de chaleur :

exposition au soleil prolongée, chauffage par le sol.



**Porter une tenue souple et confortable** en évitant les élastiques au mollet ou à la cuisse.

### Changer régulièrement de chaussures

en évitant les talons au-delà de 3 cm. Les talons hauts en réduisant la surface d'appui du pied n'assurent pas une pression suffisante au bon retour veineux.



### Avoir une alimentation riche en fibres

en introduisant fruits et légumes frais à chaque repas. Les vitamines et antioxydants tonifient et protègent les veines. Les fibres favorisent le transit intestinal permettant de lutter contre la constipation et ainsi la stase veineuse.



### S'hydrater suffisamment

(1,5 L) et régulièrement : l'eau permet d'éliminer plus rapidement les toxines qui stagnent dans les vaisseaux engorgés.



### Contrôler son poids :

la surcharge pondérale altère le retour veineux.



**Surélever le lit au niveau des pieds** de 10 à 15 cm.



## 2. Mouvements pouvant améliorer le retour veineux

### Exercices à faire sur son lieu de travail

**Alterner les positions autant que possible.**

#### --> 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, mains à plat sur le bureau.
- Eviter la position jambe croisée.
- Eviter la position assise prolongée.

#### --> Debout

- Faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds.
- Contracter le mollet par intermittence.
- Faire des flexions-extensions de la pointe des pieds sur une marche ou sur une chaise.

### Exercices à faire chez soi

--> **S'allonger sur le dos face** au mur les jambes à la verticale posées contre le mur : rester dans cette position dos bien à plat 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 des 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 :

- En position debout.
- Rouler le pied sur une balle du talon jusqu'à l'avant du pied.
- Répéter le mouvement pendant 1 minute pour chaque pied.

#### --> Se masser les pieds jusqu'aux cuisses :

- Avec des mouvements circulaires afin de faire remonter le sang dans les jambes.

