

PRÉVENTION DES JAMBES LOURDES

Les jambes lourdes sont le symptôme d'une insuffisance veineuse : la perte de tonus de la paroi des veines entraîne leur distension.

Le sang remonte mal et stagne dans les jambes. Cette sensation touche le plus souvent les jeunes.

Elle évolue pour laisser la place :

- Aux varicosités : petites veines visibles sous la peau
- Aux varices : distension veineuse localisée

La complication principale est la phlébite, caillot de sang oblitérant la veine.



Comment limiter l'insuffisance veineuse

Presque toutes les veines se trouvent à l'intérieur des muscles profonds. Ils jouent le rôle de pompe et en gainant la veine, ils font remonter le sang.

Exercices favorisant le retour veineux

Exercice 1

Placez-vous sur le dos, un coussin confortable sous la tête, les jambes posées sur un gros coussin ou le bord d'un fauteuil, relevées, les mollets non compressés.

Dans cette position :

- Remontez puis tendez les chevilles 3 x 10 répétitions
- Faites de petits cercles avec les pieds 5 x dans un sens, puis dans l'autre 3 séries

Exercice 2

Toujours sur le dos, un ballon de Klein (gros ballon de 40cm) entre les genoux.

Jambes pliées, pieds à plat sur le sol.

Bras le long du corps.

Dans cette position :

- Serez le ballon entre les 2 jambes
- Maintenez 5 secondes
- Relâchez 5 secondes
- Recommencez 3 x 10 répétitions

(Il faut un temps de travail égal au temps de repos)

Exercice 3

Debout, mais appuyé contre une chaise.

- Montez sur la pointe des pieds.
- Maintenez 3 à 5 secondes.
- Redescendez.
- Recommencez après 3 à 10 secondes de repos.

Exercice 4

Dans la même position, soulevez la pointe des pieds.

Ces exercices doivent être exécutés lentement, sans choc et sur le sol.

Sports

Les sports à éviter sont :

- Les sports à impulsion brusque : sauts, jogging, tennis.
- Les sports à effort très intensif : squash, haltérophilie

Les sports conseillés sont les sports d'endurance, privilégiant les activités de fond, sans brusquerie :

- Vélo (le pédalage stimule les muscles de la jambe)
- Natation
- Marche

Pour résumer :

- Travaillez les muscles profonds.
- Évitez les sports trop intenses (surtout en cas de forte chaleur).
- Préférez l'endurance à la rapidité.
- Faites des mouvements amples pour assouplir les tissus et dégager le passage des vaisseaux sanguins.
- Ne sautez pas ! (déconseillé : Aérobie)

Au bureau

Exercices

Exercice 1 : Les muscles des jambes

- Assis, décollez les talons à fond 3 à 5 fois
- Posez les pieds à plat
- Décollez la pointe des pieds 3 à 5 fois
- Recommencez : 10 répétitions.

Exercice 2 : Les fléchisseurs de hanche

- Montez lentement la cuisse, genoux fléchis jusqu'à toucher le bureau
- Maintenez 2 à 3 secondes contre celui-ci
- Reposez le pied à plat
- Changez de jambe
- Recommencez : 10 répétitions

Exercice 3 : Les adducteurs de hanche

- Pieds écartés à plat au sol, genoux fléchis
- Serrez les genoux l'un contre l'autre 2 à 3 secondes
- Relâchez
- Recommencez : 10 répétitions

Conseils d'hygiène :

- Changez souvent de position.
- Ne croisez pas les jambes !
- Déchaussez vous (discrètement, puis pliez et étendez vos orteils).
- Si vous avez un métier à risques :
 - Station debout prolongée
 - Piétinement répétitif
 - Chaleur excessive
 - Sol chauffant
- Portez des bas de contention.
- Buvez au cours de la journée.

Chez vous, à la maison

Le matin

- Si vous mettez des bas à varices, mettez-les dès le matin.
- Évitez les pantalons serrés aux cuisses, préférez les vêtements amples (ceinture lâchée).
- Évitez les chaussures serrées ou à lanière.

Le jour

- Relaxez-vous au frais, jambes surélevées, non croisées, mollets non compressés.
- Passez vous de l'eau froide sur les jambes.
- Massez vos jambes.

La nuit

- Surélevez le poids du lit (5 à 10cm) si vous n'avez pas de contre-indication cardiaque (demandez à votre médecin).
- Dormez au frais.

Alimentation

Évitez

- Les sucres rapides (diabète)
- Les aliments riches (graisses, sucres, crèmes)
- Les aliments qui constipent.
- Évitez le tabac.

Il est conseillé de

- Boire 1,5l d'eau par jour.
- Manger riche en vitamines E et C, en zinc (fruits de mer, lentilles, haricots, etc...).

Loisirs

Évitez

- Les stations debout prolongées surtout à la chaleur
- L'immobilité (position assise) : voir fiche
- L'immobilité dans l'eau très froide si vous êtes exposé (pêche en eau froide, risque de phlébite)

Conclusion

Pour éviter les jambes lourdes :

- Allégez vos repas
- Maintenez la tonicité de vos jambes
- Bougez

En cas d'œdème persistant, de cheville ou de mollet douloureux, consultez votre médecin.