

HYGIÈNE DE VIE ET INSUFFISANCE VEINEUSE

I. — LA JOURNÉE IDÉALE

A) LE MATIN AU RÉVEIL

1°) Séance de gymnastique active (12 à 15 minutes)

a) en position allongée sur le dos (au lit ou sur le tapis sol)

— Genoux repliés, mains à la nuque, relever en premier lieu la tête, coudes dirigés vers l'avant ; puis genoux vers la poitrine en essayant de toucher les coudes. Maintenir si possible cette position pendant deux ou trois secondes, puis reposer les pieds au sol, genoux repliés et finalement la tête, en rejetant les coudes en arrière. Inspirer par le nez en ramenant la tête en arrière. Après un certain entraînement, essayer de décrocher les fessiers en attrapant les genoux entre les coudes.

— Puis, élever les jambes à la verticale (mains sous les reins, jambes tendues, genoux raides) : faire une série de flexions-extensions alternées des deux jambes sur les cuisses et le bassin et finir par quelques mouvements de ciseaux.



— Ensuite, les jambes toujours dressées à la verticale, effectuer des mouvements de flexion-extension du pied sur la jambe et des mouvements de rotation du pied autour de la cheville

— Effectuer, enfin, un pédalage d'abord lent et ample puis rapide et serré.

b) En position debout :

Clôre cette séance de gymnastique par de larges mouvements respiratoires avec surélévation (15 fois) du corps sur la pointe des pieds en s'appuyant si nécessaire au dossier d'une chaise et reposer lentement les talons au sol. Terminer par une marche assez rapide sur la pointe des pieds. Si un bas à varices ou une bande de contention doit être mis c'est à ce moment, et sans attendre, qu'il faut le faire.



2°) Hygiène vestimentaire.

Éviter de porter des combinés-gaines-soutien-gorges ; des « panties » et des jarretières qui peuvent être à l'origine de compressions néfastes.

Éviter les chaussures trop plates et les talons trop hauts qui empêchent le jeu du mollet et limitent les points d'appui à la seule arche antérieure des pieds. Les chaussures porteront un petit talon. bottier de 3 à 5 cm de haut

Enfin, il faut **corriger également tout trouble statique** du pied par le port de **semelles orthopédiques** appropriées faites d'une matière souple.

B) DANS LA JOURNÉE

1°) Éviter les stations debout immobiles, les piétinements sur place, les positions assises prolongées.

2°) Couper la journée par 2 ou 3 courtes périodes de repos (milieu de la matinée et de l'après-midi) de 20 minutes chacune ; jambes surélevées, genoux demi-fléchis à 30° en utilisant par exemple un de ces sièges dits de « relaxation » dont il existe plusieurs marques dans le commerce.

3°) Réserver du temps pour la marche qui assure une parfaite circulation de retour (++++) en choisissant de faire systématiquement une promenade quotidienne de 40 à 60 minutes de préférence en terrain plat, d'un bon pas alerte et régulier, sans aller jusqu'à la sensation de fatigue ou en prévoyant d'augmenter ensuite très progressivement la distance à parcourir et l'allure

4°) Hygiène alimentaire.

Dr JEAN LARY - 55 AV DES THERMES - 32150 BARBOTAN - ☎ 05 62 69 52 52 ✉ jean.lary@icloud.com

— Éviter la constipation,
— Réduite le surpoids et l'obésité, en suivant une alimentation simple, modérée, équilibrée et agréable.

C) LE SOIR

Les troubles veineux, en raison de la fatigue de la journée, sont toujours plus accusés.

1°) avant de se coucher : séance d'hydrothérapie.

— soit par aspersion d'eau froide ou tiède (< 35°),
— au moyen d'une serviette éponge fréquemment imbibée d'eau appliquée sur les jambes.

— ou bien en utilisant la « douche téléphone » à faible jet, distribuée en pluie sur les jambes, de bas en haut avec des alternances d'eau froide et chaude (douche écos-saise),

— soit, et mieux encore, par des bains entiers pris en baignoire profonde jambes allongées et corps complètement immergé jusqu'aux épaules.

• Température 34° de 15 à 20 minutes, 2 à 3 fois par semaine.

Pendant le bain, on peut faire quelques mouvements de flexion-extension des genoux et des chevilles.

Avant de prendre le bain on peut dissoudre dans l'eau la préparation suivante (excepté chez les patients porteurs d'ulcérations de jambes).

Bicarbonate de sodium	300 g
Alun en poudre	70 g
Chlorure de sodium	30 g
Perborate de soude	30 g
Essence de lavande	1 g
Essence de Thym	1 g
Essence de romarin	1 g
Essence d'origan	0,50 g
	(pour un paquet)

On veillera à la propreté des téguments des jambes et des pieds, sièges électifs des dermatites chez le variqueux, en prenant garde tout particulièrement à la survenue de mycoses ; pour les peaux sèches se servir de « savon surgras » et de produit émoullent.

2°) Au moment du coucher : après le bain et quelques minutes de repos.

a) Gymnastique de Posture pour « vider » les veines.

Allongé sur le dos, lever les jambes à la verticale aussi droites que possible. Rester 10 minutes dans cette position en s'aidant éventuellement de l'appui d'un mur.



Puis terminer par quelques larges mouvements de pédalages exécutés avec lenteur et souplesse.

b) Enfin, procéder à un massage-effleurage des pieds et des jambes en allant des pieds vers les genoux, en remontant le long des mollets

3°) Pendant la nuit :

on aura intérêt à dormir en surélevant les pieds du lit au moyen de cales de 10 à 15 cm de hauteur. Il ne convient pas de remplacer les mesures précédentes par des oreillers ou des coussins dans le lit. Éviter l'utilisation de bouillottes et de couvertures chauffantes.



HYGIÈNE DE VIE ET INSUFFISANCE VEINEUSE

II. — HYGIÈNE DE L'HABITAT

1°) LE MODE DE CHAUFFAGE est très important

Éviter le sur-chauffage : ne pas dépasser 20°

Dans le même ordre d'idée la pratique du sauna, des étuves, de l'épilation à la cire chaude est absolument proscrite.

2°) LES SIÈGES

Ne pas tenir trop longtemps les jambes croisées l'une sur l'autre, ni replier les jambes sous le siège.

Utiliser des sièges dits de « relaxation » ou reposer le plus souvent possible ses pieds sur un petit tabouret ou mieux sur une balancelle.

III. — L'HYGIÈNE AU TRAVAIL

1°) LA STATION DEBOUT

Effectuer de temps en temps des petites marches sur la pointe des pieds ou, faute de mieux, surélever plusieurs fois, sur place les talons.

— S'asseoir chaque fois que cela est possible pour reposer ses jambes à l'occasion de pauses coupant le travail.

— Effort d'adaptation pour effectuer, dans la mesure du possible, le travail en position assise ou appuyée par exemple sur ou contre un tabouret assez haut du type « tabouret de bar ».

— **Intérêt majeur des bas de contention veineuse (++++)**

2°) LA STATION ASSISE SOUVENT PROLONGÉE ET IMMOBILE.

— Se lever toutes les 45 minutes et faire quelques pas.

— Reposer ses pieds sur une barre d'appui de bureau ou sur un petit tabouret.

— **Intérêt majeur des bas de contention veineuse (++++)**

IV. — LES LOISIRS DE VACANCES ET LE SPORT

1°) Les transports :

a) en automobile, prévoir de nombreuses et courtes étapes pour les longs trajets ; faire une pause systématique tous les 100 km au moins pour « dégorger les jambes ».

Pour le chauffage de la voiture, se contenter du « dégivrage » en évitant l'arrivée d'air chaud au niveau des membres inférieurs.

— **Intérêt majeur des bas de contention veineuse (++++)**

2°) LES LOISIRS ET LES VACANCES

Prises généralement en été, c'est-à-dire à une période plutôt mauvaise chez les variqueux, les vacances doivent être bénéfiques à condition de suivre certains conseils.

a) le soleil :

Les bains de soleil sur les jambes sont formellement contre-indiqués dans les cas de varices importantes, de phlébites récentes avec œdème, d'ulcères de jambes et d'hypodermes

Le bain de soleil doit être :

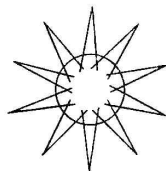
— de courte durée et augmenté progressivement,

— pris en dehors des heures les plus chaudes de la journée,

— sur des jambes horizontales ou mieux surélevées.

Pour protéger les jambes « veineuses », il est toujours possible de les recouvrir d'une serviette éventuellement humidifiée.

b) les vacances à la mer :



Elles ont l'immense avantage de permettre la natation, sport que l'insuffisant veineux doit pratiquer dans la mesure du possible.

Les bains de mer sont hautement préconisés en se souvenant cependant des contre-indications énumérées plus haut.

— Nager souvent : 2 à 3 fois 10 à 15 minutes chaque fois (se méfier des crampes fréquentes chez les phlébiques anciens ou récents et ne pas s'éloigner du rivage).

— Marcher dans l'eau jusqu'aux genoux, parallèlement au rivage et à contre-courant, pendant 10 minutes et trois ou quatre fois par jour afin de profiter du massage doux et puissant permanent de l'eau de mer.

— Après chaque bain ou du moins dès le retour de la plage, laver les jambes avec de l'eau douce.

— Enfin, la marche pieds nus sur les galets et sur le sable ferme permet, par l'amélioration de la musculature plantaire, une meilleure circulation de retour.

3°) les loisirs sportifs : LA MARCHÉ (++++)

Les insuffisants veineux doivent faire du sport selon les possibilités de l'âge ou plus simplement prendre de l'exercice car la vie sédentaire est leur principal ennemi.



V. — LA CONTENTION VEINEUSE ++++

L'insuffisance valvulaire, la compression ou l'oblitération de tout ou partie des réseaux veineux superficiels et/ou profond entravent la dynamique veineuse. Cette gêne à la circulation de retour engendre une hyperpression veineuse et capillaroveineuse qui altère les tissus, responsable de la sensation de « jambes lourdes » et de la survenue de varicosités, de varices, d'œdèmes puis de complications tissulaires trophiques (dermite ocre de stase, hypodermite, eczéma, ulcère...).

POURQUOI LA CONTENTION ?

Les effets de la contention/compression agissent à 2 niveaux :

- Effets Tissulaires : la contre-pression externe augmente la pression extra-vasculaire et diminue la pression transmurale ==> **DÉCONGESTION TISSULAIRE**

- Effets Hémodynamiques : la contre-pression externe diminue le calibre veineux et augmente la vitesse circulatoire ==> **DIMINUTION DE LA STASE**

Selon leur force de compression les bas de contention sont répartis en 4 classes

- Classe I : faible (10 à 15 mmHg)
- Classe II : moyenne (15 à 20 mmHg)
- classe III : forte (20 à 36 mmHg)
- classe IV : très forte (> 36 mmHg)

Il existe des chaussettes mi-bas ou bas jarret, des bas-cuisse (antiglisse ou jarretière), des collants, des bas pied ouvert (si avant-pied déformé), des gammes de textures variées : coton (pour peau fragile ou en période estivale), lycra nylon, microfibres. Pour les personnes âgées ou handicapées, possibilité d'enfile-bas.

Le port des bas en impératif :

- au décours de phlébite superficielle ou profonde
- en pathologie chronique avec ou sans troubles trophiques
- en prévention dans certaines professions où le piétinement et la station debout ou assise sont prolongées (vendeuse, coiffeur, profession assis, sédentaires...)

et lors de tout voyage assis prolongé notamment en avion (++++)

Et ... s'il n'y avait que deux choses à retenir ?

LA MARCHÉ ET LA CONTENTION