



Informations destinées aux patient-e-s

La Maladie Veineuse Chronique

Réduisez l'inconfort de vos jambes avec
des gestes simples et des soins adaptés

- 3 - 4** Conseils pour soulager vos jambes
- 6 - 8** Exercices veineux
- 9 - 10** Magasins d'orthopédie

Conseils pour soulager vos jambes

3

1. Garder les jambes en mouvement en toutes circonstances

Si vous êtes longtemps assis-e, faites régulièrement de petites pauses pour marcher.

2. Faire du sport!

Pratiquez régulièrement et avec de bonnes chaussures. Pour la circulation veineuse, la marche est la meilleure activité physique, car cela favorise le retour veineux vers le cœur. Tout comme la nage, le vélo, la danse et la gymnastique.

3. Se masser les jambes aussi souvent que possible

Le massage des jambes dans le sens de la circulation veineuse (du pied vers la cuisse), accroît le reflux veineux.



4. Eviter les sources de chaleur

La chaleur entraîne une dilatation des veines. Il faut éviter les bains de soleil, l'épilation à la cire chaude, le chauffage au sol, les bains chauds et le sauna.

5. Favoriser l'eau froide

Terminez votre douche quotidienne par une douche froide des jambes, cela favorise la fonction veineuse et diminue la douleur dans les jambes.

6. Eviter la constipation et perdre les kilos superflus

Optez pour un régime riche en fibres alimentaires, buvez suffisamment (env. 1,5 litre / jour) et en limitant les graisses saturées.

7. Porter des vêtements appropriés

Les vêtements trop serrés compriment les veines et empêchent le reflux veineux. Portez des vêtements amples.

8. Porter des chaussures à talons confortables

Eviter les chaussures plates, un talon de 3 à 4 cm favorise le reflux veineux.

9. Favoriser le reflux veineux pendant le sommeil

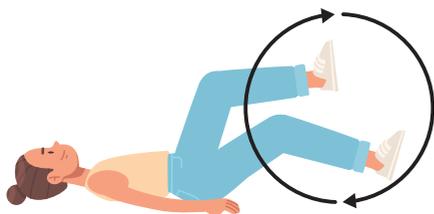
Vous pouvez réduire la stase veineuse pendant votre sommeil en surélevant les pieds du lit d'environ 10-15cm. Vous pouvez aussi faire des exercices de pédalage au coucher.

10. Consulter son médecin si apparition de symptômes

Consultez votre médecin dès l'apparition de jambes lourdes ou douloureuses, si vos chevilles sont enflées ou si vos veines deviennent visibles. Si vous êtes enceinte ou prenez un traitement à base d'hormones, prévenez votre médecin.

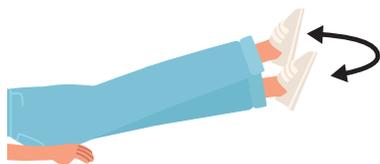


6 Exercices veineux



1. Effectuez des mouvements de pédalage comme si vous étiez sur un vélo, en imaginant que vos jambes tournent dans un mouvement circulaire. Cela peut être fait en étant assis-e ou allongé-e.

Faites-le 15 à 20 fois.



2. Croisez une jambe sur l'autre, puis décroisez-les et recommencez le mouvement. Gardez les jambes tendues tout au long de l'exercice. Répétez cet **exercice 10 à 15 fois.**



3. Allongé-e ou assis-e, levez une jambe et faites de petits cercles dans l'air, d'abord dans un sens, puis dans l'autre. Faites cela jusqu'à **10 fois pour chaque jambe.**



4. Maintenez vos jambes tendues et légèrement surélevées. Pliez et étendez vos orteils (flexion et extension) **jusqu'à 20 fois.**



5. Tenez-vous debout et marchez sur vos talons **pendant 30 secondes.** Cela engage les muscles du tibia et améliore l'équilibre.

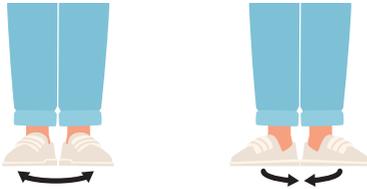
Conseil: Essayez de garder les orteils relevés et concentrez-vous sur l'activation des muscles du bas des jambes.



6. Levez-vous sur la pointe des pieds, puis redescendez doucement. Répétez cet **exercice 10 à 15 fois.**



7. Commencez en position debout, avec les pieds à largeur des hanches. Transférez lentement votre poids vers l'arrière (sur les talons), puis basculez-le vers l'avant sur la pointe des pieds. **Répétez cela 10 à 15 fois.**



8. En position debout, collez vos talons ensemble et écartez la pointe des pieds vers l'extérieur (comme une position en «V» inversé). Répétez le mouvement **10 à 15 fois.**

Magasins d'orthopédie

(Liste non-exhaustive)

9

Fribourg

Renevey & Sciboz orthopédie SA

Rue de Locarno 3
1700 Fribourg
026 322 88 41

Orthoconcept SA

Avenue Beauregard 9
1700 Fribourg
026 424 42 40

Orthopédie R. Ruffieux

Rue de l'Industrie 16
1700 Fribourg
026 424 45 55

Giglio orthopédie

Boulevard de Pérolles 24
1700 Fribourg
026 321 39 03

ORTHO-TEAM Fribourg

Chemin de la Redoute 9
1752 Villars-sur-Glâne
026 323 10 23

Rossens

Centre orthopédique Neuchâtel SA (FBG)

ZI in Riaux 10
1726 Farvagny-le-Grand
026 322 56 02

Bulle

Buchs Orthopédie SA

Rue du Marché 18-20
1630 Bulle
026 912 72 13

Orthopédie Riedo

Rue de Montsalvens 33
1630 Bulle
026 912 11 10

Orthoconcept HFR Riaz

Rue de l'hôpital 9
1632 Riaz
026 564 20 90

Romont

Centre orthopédique Neuchâtel SA (FBG)

Grand-Rue 8
1680 Romont
026 552 00 88

10 Payerne

**Centre orthopédique
Neuchâtel SA (FBG)**

Grand-Rue 4
1530 Payerne
026 655 00 88

Ortho Kern

Rue de Guillermaux 24
1530 Payerne
026 660 02 02
payerne@ortho-kern.ch

Morat

ORTHO-TEAM MURTEN

Hauptgasse 13
3280 Murten
026 672 20 87

Estavayer-le-Lac

FORMOB

Clos Chanez 3
1470 Estavayer-le-Lac
026 665 04 04
info@formob.ch

Tafers

SmartReha GmbH

Juchstrasse 2
1712 Tafers
026 505 18 57

Châtel-Saint-Denis

**Centre orthopédique
Neuchâtel SA (FBG)**

Centre médical de la Veveyse
Place d'Armes 30
1618 Châtel-Saint-Denis
026 322 56 02

Oron

Santé Confort SRS Sàrl

(se déplace à domicile)
Rte de Palézieux 1
1610 Oron-la ville
021 907 22 24

Vevey

Ortho Koller SA

Avenue Général-Guisan 38
1800 Vevey
021 922 72 82

Orthoconcept SA

Rue Collet 1
1800 Vevey
021 971 27 71

Berne

Balsiger Orthopädie

Weissensteinstrasse 20A
3008 Berne
031 381 53 47



