



INSUFFISANCE VEINEUSE

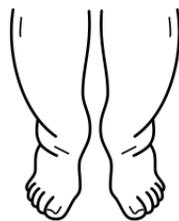
CONSEILS DE SANTÉ AU TRAVAIL

Le sang circulant dans les veines des membres inférieurs présente parfois des **difficultés à remonter vers le cœur**. Cette affection résulte le plus souvent d'une perte d'élasticité et de tonicité des veines. Les valvules présentes dans les veines sont altérées et le **sang circule mal dans les jambes**.

Quels symptômes ?

- Sensation de jambes lourdes surtout en fin de journée
- Fourmillements ou besoin irrésistible de bouger les jambes
- Gonflement des mollets, chevilles et pieds (oedèmes)
- Crampes musculaires nocturnes

A un stade avancé : changement de coloration de la peau, varicosités, varices, plaies chroniques, pouvant entraîner une phlébite...



Facteurs de risques ?



- Postures debout ou assise prolongées
- Efforts musculaires associés à du port de charge
- Exposition à la chaleur, au soleil
- Héritéité, âge
- Certaines activités physiques à rebond : tennis, volley...
- Chaussures plates, talons >3 cm, bottes comprimant les mollets
- Vêtements serrés



Conseils de prévention



Au travail,

- **Faire des pauses en changeant de postures**
- **Eviter de croiser les jambes en position assise.** Prévoir la largeur d'une main entre le creux du genou et l'assise.
- **Avoir un appui complet du pied** soit au sol ou sur un repose pieds
- **Porter les bas de contention prescrits**
- **Le soir, douche à l'eau froide sur les jambes** en partant des pieds vers les cuisses et surélever les jambes
- **Limiter les bains chauds,** hammam, sauna et l'exposition directe au soleil
- **Activité physique régulière** (30 mn par jour minimum : marche, vélo, yoga, natation...)
- **Alimentation équilibrée** pour lutter contre le surpoids. Limiter l'apport de sel et boire au minimum 1,5 L d'eau / jour



4 exercices de détente

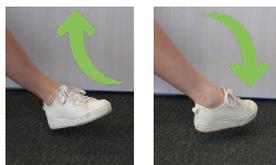
En position assise, exercer des mouvements en appuyant vos **pieds nus sur une balle de tennis.**



En position debout, montez sur la **pointe des pieds** et redescendez, plusieurs fois de suite



En position assise, effectuez des mouvements de **flexions** et **d'extensions** du pied



Sur le bord d'une marche, **étirez vos mollets**

