

Jambes lourdes : comment supporter l'été ?

Chevilles enflées, fourmillements dans les mollets, jambes lourdes et douloureuses... l'été venu, nos membres inférieurs sont pesants, tendus, particulièrement sensibles à la fatigue. Et la principale fautive, c'est la chaleur...

Comment éviter une Phlébite ?



Scannez-moi

BUVEZ !

Pour favoriser le drainage des tissus, vous devez vous hydrater régulièrement. 1,5 litres d'eau par jour est la quantité minimum recommandée. Pour être certaine d'y parvenir, munissez-vous d'une petite bouteille que vous garderez toujours sur votre bureau ou dans votre sac.

BOUGEZ !

Profitez du retour des beaux jours pour chausser vos baskets et vous rendre d'un bon pas au bureau. Le vélo est également recommandé car le mouvement de pédalage stimule régulièrement la contraction des muscles des jambes. Idéalement compléter ces activités par une séance de natation ou de gym par semaine.

ATTENTION AUX VOYAGES !

L'été est aussi le temps des voyages... Si vous prenez l'avion ou si vous effectuez de longs trajets évitez de rester trop longtemps immobile. Levez-vous pour faire quelques pas régulièrement. Assise à votre place, vous pouvez également faire des petits mouvements de flexion-extension des pieds.

FINI LES BAINS DE SOLEIL

La bronzette est un sport à risque pour vos jambes ! Les expositions prolongées au soleil sont vos véritables ennemies. Les veines se dilatent et les valves ne peuvent plus assurer leurs fonctions de clapets.

Résultat : le sang stagne, vos jambes et vos chevilles enflent... Ne vous privez pas de la plage pour autant mais profitez-en plutôt pour nager ou marcher dans l'eau.

VIVE LES DOUCHES FROIDES ET LES MASSAGES

Passer ses jambes sous l'eau fraîche stimule la circulation. Alors n'oubliez pas de terminer votre douche par un jet froid. Ensuite, massez-vous dans le sens du retour veineux, c'est-à-dire de la cheville vers le genou. Pour faciliter ce massage, vous pouvez utiliser des gels ou des crèmes qui apportent sensation de fraîcheur et soulagement.

RENONCEZ À LA CIRE CHAUDE

Vous souhaitez avoir des jambes parfaitement épilées mais toutes les méthodes ne sont pas pour vous. L'épilation à la cire chaude est à proscrire car la chaleur dilate les vaisseaux empêchant un retour veineux efficace.

Préférez les crèmes épilatoires ou le traditionnel rasoir !

PORTEZ DES VÊTEMENTS AMPLES

C'est la mode des pattes d'eph' et c'est tant mieux pour nos jambes. En effet, les vêtements qui compriment les mollets sont à proscrire. Côté chaussures, surfez sur la vague des tongs et des mules, et évitez de comprimer vos pieds dans des escarpins à hauts talons qui entravent le mécanisme de pompe plantaire.

N'OUBLIEZ PAS VOS VEINOTONIQUES

Si vous prenez habituellement des phlébotropes (aussi appelés veinotoniques) ce n'est pas le moment d'arrêter. Ces médicaments exercent une action anti-inflammatoire, stimulent le tonus veineux et protègent les cellules qui tapissent l'intérieur des veines.

Généralement prescrits en cure de 3 mois, ils permettent de soulager efficacement les sensations de jambes lourdes.

A noter

Si ces mesures sont insuffisantes, ne laissez pas la douleur envahir votre quotidien, consultez votre médecin.

L'insuffisance veineuse est une véritable maladie qu'il convient de ne pas prendre à la légère pour éviter les complications.

