

CONSEILS POUR LES SOINS DE JAMBES / LOURDEURS DE JAMBES (3 pages)

Dr D. Rastel. Médecin Vasculaire

Selurl Philangio, 30 place Louis Juvet Grenoble. <http://www.drrastel.fr> ou <http://www.philangio.fr>

Le poids

Le surpoids est toujours défavorable à la santé vous le savez. On sait que l'obésité (indice de masse corporelle ≥ 30) est un facteur aggravant pour l'insuffisance veineuse mais ne la favoriserait pas. Le surpoids (IMC ≥ 25) provoque des lourdeurs de jambe car le maintien de la station debout et la marche demandent une énergie supplémentaire. Les articulations souffrent d'un excès de poids. Il est difficile de vous demander de maigrir si vous êtes en surpoids pendant la période hivernale. En été si les salades sont plus fréquentes au menu les apéros prennent aussi plus de place ! Si maigrir n'est pas facile au moins ayez pour objectif de ne pas prendre de kilos supplémentaires.

L'activité physique /sport

Elle est indispensable à la santé mais vous n'êtes pas obligé de faire du sport. La marche, régulièrement pratiquée (on dit 30 mn par jour minimum en continu), peut suffire à condition qu'elle soit faite avec une certaine intensité dont vous serez seul juge (jusqu'à un léger essoufflement à la fin de la marche).

Pour l'activité dite sportive, faites ce que vous aimez ou aimeriez pratiquer. Si vous avez le choix, privilégier la natation ou le vélo au volley ou au tennis (sports qui pourraient dit-on provoquer des dommages aux veines superficielles mais rien n'est prouvé) et si vous préférez le tennis continuez à le pratiquer. A mon avis il ne se passera pas grand-chose au niveau des veines dans une pratique qui n'est pas celle d'un sportif de haut niveau et il vaut mieux avoir une pratique sportive régulière que rien du tout.

La tenue vestimentaire

Les vêtements dits « trop serrés » ne réduisent en fait pas la circulation sanguine, ils ne créent pas d'effet garrot (par exemple un legging contenant de l'elasthane s'adapte au relief du membre sans garroter). Il n'est cependant pas conseillé aux personnes souffrant de lourdeurs de jambes de porter des vêtements serrés et peu souples car le frottement des tissus sur le membre inférieur peut être désagréable et accentuer la gêne ressentie.

La posture

Le sang des membres inférieurs effectue un retour vers le cœur plus facile si vous marchez ou en position allongée jambes tendues. Il faut donc éviter les stations debout prolongées, le piétinement, les positions assises prolongées. Si vous êtes dans ces situations alors portez une compression le temps de ces attitudes non recommandées. Alternez avec des périodes de marche ou de mouvements des jambes (mouvements de flexion extension de la cheville), utilisez un repose-pied pour dégager l'arrière des genoux de leur appui sur le siège par exemple.

L'élévation des pieds du lit n'a d'intérêt que si vous avez une tendance à l'œdème (gonflement) des chevilles pieds ou jambes importante en fin de journée. Dans les autres cas le repos nocturne suffit au drainage physiologique des jambes. L'élévation est proposée à titre indicatif car il n'y a jamais eu d'étude. 5-10cm environ.

Mais, dans ce cas où vous auriez des gonflements importants des chevilles et/ou des pieds ce qui peut être envisagé est l'élévation de vos jambes par période de quelques dizaines de minutes dans la journée. Il est alors nécessaire de les élever d'au moins 45° et d'avoir le buste à plat (assis sur le canapé jambes relevées n'a pas grand intérêt du fait du blocage abdominal).

Le travail debout, posté et/ou en piétinements est défavorable du fait de la pression excessive et permanente exercée par le sang dans les veines. L'aménagement des conditions de travail dans le poste occupé se discute avec votre médecin du travail, les symptômes avec votre médecin. Le port de chaussettes dites de soin peut se justifier (voire auto-médication) en l'absence d'insuffisance veineuse avérée.

Le froid

Le froid est effectivement actif pour soulager. C'est un soin en priorité estival pour les jambes lourdes.

Bien sur une douche froide vous apportera un confort mais bref. Il est inutile de doucher de bas en haut pour aller dans le sens de la circulation c'est stupide et ne repose sur rien. Mais il est vrai que le douchage de bas en haut commençant par le pied et la cheville est plus confortable, moins « brutal » sur le plan des sensations de froid.

Certains ont proposés des serviettes humides sur les jambes, c'est très inconfortable à tous points de vue, à éviter.

J'ai essayé pour vous de mettre les chaussettes de compression (car j'en porte moi aussi souffrant de lourdeurs) dans le réfrigérateur. C'est possible mais peu efficace car la sensation de froid disparaît trop rapidement comme c'est le cas pour les pulvérisations dites réfrigérantes sur les jambes.

J'ai aussi essayé le pack réfrigérant, entouré d'une serviette et placé sous ou à côté des jambes, le soir et même la nuit, c'est efficace pour diminuer la température corporelle et soulager les jambes. A essayer.

Le chaud

Dans tous les cas la chaleur aggrave les symptômes imputables aux veines. Ambiance chaude, exposition au soleil, bains trop chauds, sauna, le hammam, l'épilation à la cire chaude,...

En cas d'exposition au soleil et si vous voulez conserver les jambes nues en été protégez les avec un écran anti UVA et B à appliquer en quantité suffisante et régulière. La protection par les vêtements n'est pas identique d'un vêtement à l'autre. Il est bien entendu qu'il faut éviter les heures d'ensoleillement maximum.

Les boissons

Boire à sa soif est le plus sain des conseils. En buvant « en plus de sa soif » vous pouvez éventuellement anticiper une perte d'eau lors de forte chaleur que le corps signale de toute manière chez le sujet sain. L'excès d'eau dont le corps n'a pas besoin est éliminé par voie digestive, par le rein. En aucun cas boire plus ne vous favorisera un quelconque drainage des jambes ou ne favorisera la circulation.

Des témoignages rapportent que l'absorption de vin blanc ou mousseux a été suivie d'une accentuation de lourdeurs de jambes mais on ne sait pas s'il s'agit de l'effet de l'alcoolisation ou des substances contenues dans la boisson.

L'alimentation

L'alimentation équilibrée renvoie au poids et au bon sens. Il n'y a pas de preuve que certains aliments soient délétères ou favorables pour les veines.

Les massages

Ils peuvent vous apporter un soulagement en cas de fatigue musculaire et en ce sens peuvent améliorer les symptômes mais les massages n'améliorent pas la « circulation veineuse ».

Le drainage

Le drainage est probablement le soin de jambe le plus efficace. On sait depuis peu que le système lymphatique est la plaque tournante de tous les œdèmes. La surcharge de ce système, qu'il soit sain ou malade est l'origine de la persistance de liquide dans les espaces inter cellulaires (rétention d'eau). Ce traitement est bien connu des personnes souffrantes de lymphoedème. Il est beaucoup moins répandu chez les personnes souffrant plus simplement de « rétention d'eau ». Il est donc à préconiser chez toute personne affectée par un œdème des pieds, chevilles, même de fin de journée et même uniquement en cas de lourdeurs de jambes.

Une seule solution il faut apprendre l'auto-drainage pour pouvoir le faire sinon tous les jours du moins fréquemment. Les kinésithérapeutes sont normalement détenteurs de ce savoir et peuvent sur une séance vous montrer comment faire cet auto-drainage.

Chaussures et talons

Plus le pied est à plat au sol et plus le déroulement du pied lors de la marche agit sur les pompes musculaires du pied et du mollet pour une bonne propulsion du sang vers le cœur. Il n'y a donc pas de hauteur de talon à proposer en deçà de laquelle c'est mieux ! A plat c'est mieux.

Si vous pensez que vos pieds n'ont pas un bon appui pendant la marche, ce qui peut jouer sur le retour veineux, consultez un podologue (pieds creux ou plats doivent faire l'objet d'une évaluation podologique).

Automédication

Il est bon d'en parler ici car elle est répandue....

La prise de veinotoniques

Ce sont des médicaments. Ils sont antalgiques et quelques autres effets incomplètement documentés. On distingue ceux à base d'extraits végétaux et ceux fabriqués à partir de molécules de synthèse. Ils peuvent améliorer vos symptômes et sont à utiliser sur des périodes limitées dans le temps. Ils sont inégalement bien que tous partiellement actifs. Ils ne sont pas à associer mais on peut en changer si vous trouvez que l'efficacité est insuffisante. Toutefois :

- si vous débutez un traitement prenez le bien, tous les jours, sur un mois avant de juger.
- aucune étude n'a démontré leur efficacité pour prévenir l'aggravation d'une maladie veineuse,
- ils ne remplacent pas l'adoption d'une hygiène de vie adaptée, ni un avis médical.

Sachez aussi que les veinotoniques ne sont pas remboursés par l'Assurance Maladie. Contrairement à la rumeur publique, ils ne sont pas inefficaces. Ils ne sont pas remboursés parce que les organismes publics de santé administrant l'évaluation et le remboursement des médicaments jugent que votre souffrance ne vaut pas la prise en charge de cette dépense par la communauté.

Vous pouvez vous les procurer sans ordonnance mais demandez obligatoirement conseil avant tout achat, à votre pharmacien.

L'application de veinotoniques sur les jambes n'a que l'effet « frais » et éventuellement dermatologique en fonction de ce que contient le produit mais n'a pas l'effet du médicament pris per os.

Le port de bas de compression.

La compression médicale (anciennement bas à varices, bas de contention) est prescrite en cas d'insuffisance veineuse par le médecin et dans certaines conditions par le corps para-médical. Cependant il vous est possible de porter des bas dits « de soin ». Ils compriment plus ou moins et plus ou moins bien car ils ne font l'objet d'aucun contrôle hors contrôle qualité des industriels contrairement aux bas médicaux (tout au moins en France).

Ces bas peuvent être utiles. Ils peuvent soulager les lourdeurs de jambe et apporter un confort, un mieux-être. Il n'y a pas de règle pour les choisir si ce n'est de préférer une fabrication française et un industriel ayant fait la manifestation en France ou en Europe de son savoir-faire textile et de sa réputation dans le domaine de la compression médicale phlébologique.

Le port est de préférence au travail, lors de piétinements prolongés. En période estivale si le port devient difficile car mal toléré, il est préférable de les porter le soir, pendant une heure ou deux et de marcher avec. La compression est toujours plus efficace lors de la marche pour un meilleur drainage des jambes. Le port le soir permettra de drainer une partie de l'œdème éventuellement accumulé dans la journée et pourrait améliorer ainsi la qualité du repos nocturne.