

# L'INSUFFISANCE VEINEUSE CHRONIQUE DES MEMBRES INFÉRIEURS



*Fiche conseil*

# Physiopathologie

*L'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs est une pathologie fréquente qui concerne près d'un français sur deux. Elle altère considérablement la qualité de vie des personnes atteintes et représente une véritable source d'inconfort au travail.*

## Personnes à risque

- Personnes prédisposées par leur hérédité
- Femmes : changements hormonaux, périodes prémenstruelles, ménopause
- Femmes enceintes
- Personnes en surcharge pondérale
- Personnes de plus de 50 ans



## Facteurs de risque

- Station debout prolongée ou piétinement
- Station assise prolongée
- Manque d'exercice
- Exposition à la chaleur (soleil, bains très chauds)
- Soulèvements répétés d'objets lourds
- Tabagisme
- Sédentarité

## L'insuffisance veineuse, c'est quoi ?

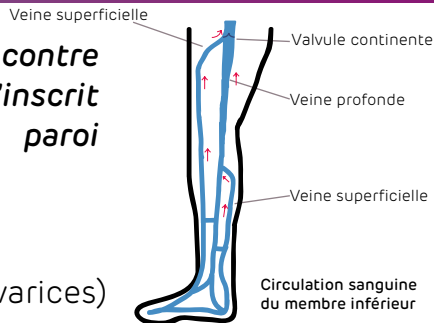
*L'insuffisance veineuse chronique est liée à une anomalie de fonctionnement du système veineux.*

*Elle peut affecter le réseau veineux superficiel et/ou profond et peut être congénitale ou acquise.*

*Elle peut conduire à l'apparition de varices.*

# Port de bas de contention

**La compression est la base de la thérapie contre l'insuffisance veineuse chronique. Elle s'inscrit en suppléance de la faiblesse de la paroi veineuse.**



## Avantages de la compression

- Réduction de la dilatation veineuse (varices)
- Amélioration du retour veineux
- Réduction du reflux sanguin et du risque de stagnation du sang au niveau des membres inférieurs
  - Effets : antalgique, anti-œdème, cicatrisant, anti-embolie

## Choix de la compression

- Prise de mesure minutieuse par votre pharmacien, de préférence le matin
- Essayage en cabine préalable

## Quand mettre ses bas de contention ?

- Avant l'apparition des signes cliniques, lorsque l'on est une personne à risque et/ou que l'on présente des facteurs de risque
- Dès les premiers signes cliniques (sensation de jambes lourdes, œdème des membres inférieurs, varices...)
- Après la chirurgie

## Comment utiliser ses bas de contention ?

- Porter vos bas tous les jours
- Mettre en place la compression en position couchée au réveil
- Penser à renouveler régulièrement vos bas (environ tous les 6 mois)

Rouler le bas de contention sur lui-même jusqu'au bout du pied



Retourner le bas sur lui-même jusqu'au talon tout en veillant à ce que celui-ci soit bien en place



Etirer le bas de manière régulière tout en ajustant progressivement

## Autres mesures de prévention

- Bouger : marche, natation, vélo...
- Modérer sa prise de poids
- Surveiller son alimentation :
  - > limitation de la consommation de sel
  - > alimentation riche en fibres
- Surélever les jambes au repos
- Varier sa posture, éviter de croiser les jambes
- Éviter les sources de chaleur
- Éviter les vêtements trop serrés
- Éviter de porter des chaussures à talons hauts ou trop plates : port de chaussures confortables (talon de 3 à 4 cm)
- Terminer votre douche par un jet d'eau froide partant du pied en allant vers la cuisse

**Votre médecin du travail se tient à votre disposition pour de plus amples informations**