

Dr Philippe Kern
Spécialiste FMH Angiologie
29, rue de la Madeleine
1800 Vevey
Tél: 021/923 78 78
E-mail :
philippe.kern@svmed-hin.ch

Dr Barbara Ney
Spécialiste FMH Angiologie
29, rue de la Madeleine
1800 Vevey
Tél: 021/923 78 79
E-mail :
barbara.ney@svmed-hin.ch

Dr Mai Vân
Ferrao-Phan Thanh
Spécialiste FMH Angiologie
29, rue de la Madeleine
1800 Vevey
Tél: 021/923 78 79
E-mail :
mai.ferrao@svmed-hin.ch

MALADIE VEINEUSE CHRONIQUE CONSEILS D'HYGIENE DE VIE

ACTIVITE PHYSIQUE



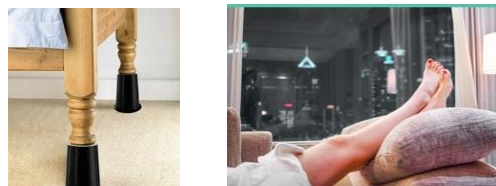
Les activités les plus conseillées sont la marche, le vélo, la natation et l'aquagym mais toute activité physique est bénéfique, car la contraction musculaire favorise le retour veineux.

EVITER LA CHALEUR



Les bains chauds, saunas, hammams sont à éviter. Dans tous les cas, terminer avec de l'eau froide sur les jambes, si possible également à la fin de la douche. L'effet vasoconstricteur du froid peut aider à soulager les symptômes.

SURELEVATION DES MEMBRES INFERIEURS



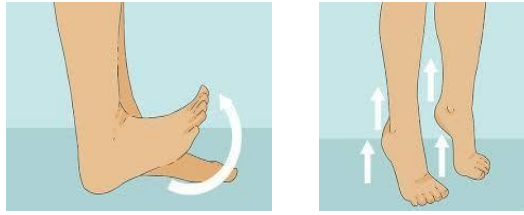
Surélever les pieds du lit la nuit (10-15cm), si nécessaire surélever les jambes la journée, afin de diminuer la stase veineuse.

EVITER LA SURCHARGE PONDERALE



Un excédent de poids favorise les maladies veineuses chroniques.

EXERCICES CIBLES



En cas de position debout prolongée : Flexion de la cheville en surélevant le pied tout en gardant le talon au sol et se hisser sur la pointe des pieds.

PORTER DES VETEMENTS ADAPTES



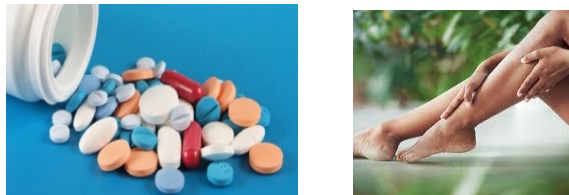
Éviter les talons trop haut (max 3cm) et porter des vêtements amples et confortables.

BAS DE CONTENTION



A enfiler le matin au lever et à garder toute la journée, surtout en cas de position statique debout ou assise prolongée et pour les voyages, afin d'éviter la stase veineuse.

TRAITEMENTS VEINOTONIQUES



L'application de gel à base de plante ou la prise de comprimés veinotoniques peut contribuer à soulager les symptômes d'insuffisance veineuse.