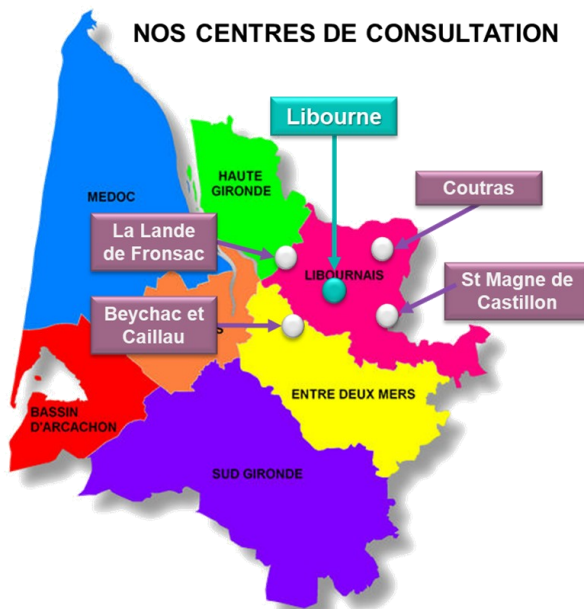


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



L'INSUFFISANCE VEINEUSE



PRÉVENTION DES
RISQUES

QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE VEINEUSE ?

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.



LES SYMPTÔMES

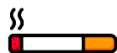
- ⇒ Jambes lourdes, impatiences
- ⇒ Démangeaisons, douleurs
- ⇒ Fourmillements, crampes nocturnes
- ⇒ Œdème pied et cheville
- ⇒ Varices



L'insuffisance veineuse peut évoluer en phlébite, thrombose

LES FACTEURS DE RISQUES

- ⇒ L'hérédité
- ⇒ L'âge
- ⇒ Le sexe, les contraceptifs oraux
- ⇒ Les grossesses
- ⇒ L'obésité, la sédentarité, la profession (position debout prolongée, position assise prolongée)
- ⇒ Les vêtements trop serrés
- ⇒ Les talons trop hauts ou trop plats
- ⇒ Tabac, alcool



LES METIERS A RISQUE

- ⇒ Travail à la chaleur (blanchisserie, fonderie, cuisinier, plagiste),
- ⇒ Poste de travail fixe en position assise ou debout avec piétinement (coiffeur, hôte de caisse, chauffeur, personnel soignant),
- ⇒ Déplacement en avion, personnel navigant (les vols longs courriers plus de 6h00 sans escale entraînent le risque de phlébite voir d'embolie pulmonaire. Il est conseillé de se déplacer le long du vol.



TRAITEMENT

Il est avant tout préventif, en limitant les facteurs favorisant l'apparition de l'insuffisance veineuse.

CONSEILS DE PREVENTION AU TRAVAIL

- ⇒ Faire des pauses en changeant de postures,
- ⇒ Eviter de croiser les jambes en position assise,
- ⇒ Avoir un appui complet du pied soit au sol ou sur un repose pied,
- ⇒ Porter des 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 pour dormir,
- ⇒ Limiter les bains chauds, hammam, sauna, exposition au soleil,
- ⇒ Pratiquer une activité physique régulière (marche, vélo, natation,..)
- ⇒ Avoir une alimentation équilibrée.

