



*Élisabeth Gay,
orthésiste*

La maladie veineuse est dite «maladie de civilisation». La sédentarité engendrée par notre façon de vivre joue un rôle important dans le développement de cette pathologie.

Les veines des membres inférieurs doivent faire remonter nos cinq (5) litres de sang depuis les pieds jusqu'au cœur en luttant contre la pression de la pesanteur.

Grâce à un système de valvules présentes à l'intérieur des veines qui font office de clapets, le sang ne peut redescendre dans les jambes. Une détérioration des valvules et une perte de tonicité de la paroi des veines est à l'origine de la maladie veineuse, une maladie évolutive qui touche essentiellement les membres inférieurs, et dont les conséquences peuvent être très graves.

Les varices sont l'une des manifestations de l'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs.

Les règles d'hygiène de vie jouent un rôle fondamental dans la prévention de la maladie veineuse, il faut donc faciliter le retour veineux par différentes actions telles que:

- * porter des bas de maintien en cas de station debout ou assise prolongée
- * éviter le surpoids
- * éviter les vêtements serrés, les talons hauts
- * limiter les bains chauds ou les bains de soleil en pleine chaleur
- * éviter le tabac
- * favoriser l'activité physique

En cas de doute ou de question n'hésiter pas à communiquer avec un spécialiste.

123, boul. Industriel (coin Masson)
Repentigny (AUTOROUTE 40 - SORTIE 100)

(450) **581-0140**

PERMIS M555 2103-631-4

Villeneuve

laboratoire orthopédique

www.laboratoirevilleneuve.com