

Voyages et problèmes veineux

Voiture, avion, bus ou train, partir en vacances est souvent synonyme de longues heures sans bouger. Dans tous les cas cette situation n'est pas idéale pour la circulation sanguine. Les jambes ne sont pas étendues, le retour veineux est ralenti et le risque de formation d'un caillot augmente.

Certaines précautions permettent de limiter les risques. Dès que possible, levez-vous, marcher un peu, idéalement 5 minutes toutes les heures. Vous pouvez également faire de petits exercices de gymnastique pour activer votre circulation : flexion/extension des pieds ou encore faire de petits cercles dans les deux sens.

Portez des vêtements amples et évitez les ceintures ou les gaines. Vos pieds risquent de gonfler pendant le voyage, aussi évitez les chaussures trop serrées ou trop petites.

Une hydratation régulière est primordiale. Pensez à boire au minimum toutes les heures, et de préférence de l'eau. Naturellement : l'alcool, le café ou les boissons diurétiques ne font pas bon ménage avec les voyages.

En voiture, pour le conducteur comme pour les passagers, il est préférable de s'arrêter toutes les deux heures, pour se dégourdir les jambes et ainsi activer la circulation sanguine.

Un geste simple, se munir de bas ou de collant de compression, à enfiler avant le départ. Vous éviterez ainsi les sensations de jambes lourdes et les gonflements. Votre médecin ou votre pharmacien vous aidera à choisir les produits les mieux adaptés. Si vous avez déjà fait une phlébite, il est conseillé de consulter votre médecin avant le départ, il pourra vous prescrire une compression et dans certain cas un anticoagulant à titre préventif.

À votre arrivée, prenez une bonne douche fraîche et mettez vos jambes au repos. Vous pourrez aussi les surélever légèrement pour récupérer plus vite et ainsi votre voyage ne laissera pas de trace.

Votre tampon