

Docteur Antoine MEDVEDOWSKY/ Docteur Delphine DUMAS

Spécialiste des Maladies Vasculaires

CENTRE MEDICAL PROVENCE LUBERON

27 Route d'Ansouis

84120 PERTUIS

Tel: 04 90 07 58 82 Fax: 04 90 79 57 83

LA MALADIE VEINEUSE CHRONIQUE

Vos jambes sont lourdes et douloureuses ? Aujourd'hui, environ 18 millions de français souffrent de leurs jambes et sont gênés dans leurs activités quotidiennes. Certaines professions sont particulièrement exposées du fait d'une station debout ou assise prolongée (coiffeurs, restauration, infirmières, employées de bureau...). D'autres patients héritent de cette pathologie.

Ces symptômes de la maladie veineuse ont deux origines :

-Des clapets anti-reflux déficients : Pour s'opposer à la pesanteur qui attire en permanence le sang veineux vers le bas, les veines sont dotées de petits clapets appelés « valvules » qui empêchent le sang de redescendre ; lorsque ces clapets sont endommagés, le sang remonte moins bien dans les veines et stagne ; ceci est à l'origine de la sensation de douleur.

-Une paroi veineuse abimée : Lorsque la vitesse du sang est ralentie (en position debout par exemple), il se produit dans le sang une libération de substances chimiques à l'origine d'une inflammation locale qui dégrade la paroi veineuse.

Après le 1er stade de « jambes lourdes », un œdème (ou gonflement) peut survenir, d'abord limité au pied et à la cheville, puis pouvant concerner toute la jambe.

Aux stades suivants, apparaissent les varices avec leurs risques évolutifs de troubles trophiques (pouvant aller jusqu'à l'ulcère) et de thrombose (phlébite).

Il est possible à tout âge et dès les premiers signes de prendre soin de vos veines :

Ce qu'il faut éviter :

- Stations debout, assise prolongées (longs trajets), piétinements.
- Exposition prolongée aux sources de chaleur : soleil, bain chaud, sauna, chauffage par le sol.
- Vêtements trop serrés, le port de bottes, de chaussures trop hautes ou trop plates.
- Les sports avec à-coups (tennis, squash, volley ball).
- Excès de poids, constipation.

Ce qui est conseillé :

- Marcher tous les jours au moins ½ heure avec de bonnes chaussures à semelles souples, monter les escaliers, mobiliser les jambes (au travail, en avion)
- Pratiquer une activité physique douce (natation, vélo, gymnastique)
- Surélever légèrement les jambes en position allongée (cales sous les pieds du lit pour la nuit)
- Rafraichir les jambes en fin de journée (douche à l'eau froide ou tiède)
- Masser les jambes dans le sens du retour veineux (de la cheville au genou)

Ce qu'il faut faire :

- Consulter un spécialiste des maladies vasculaires (et non pas faire faire un examen par un radiologue) qui seul pourra faire un diagnostic précis et juger du traitement qui y correspond : contention veineuse, sclérothérapie ou chirurgie.