Gymnastique vasculaire active

Quelques exercices faciles à effectuer au travail pour faciliter le retour veineux

Je travaille assis



1er exercice

Assis au bureau, faites remonter votre genou contre le plat inférieur de votre bureau et gardez les mains en appui sur le bureau : 30 secondes/ genou



2ème exercice

Assis, rapprochez vos genoux l'un vers l'autre tout en les contrant avec vos mains pendant 30 secondes

Je travaille debout



1er exercice

Debout, posez la pointe du pied sur une marche et faites des mouvements de flexion/extension durant 3 minutes



2ème exercice

Debout, les bras écartés, monter le genou le plus haut possible vers la poitrine pendant une minute de chaque côté

7 pas rapides relancent **la circulation veineuse**

30 minutes de marche quotidienne = **un bien être pour vos jambes**

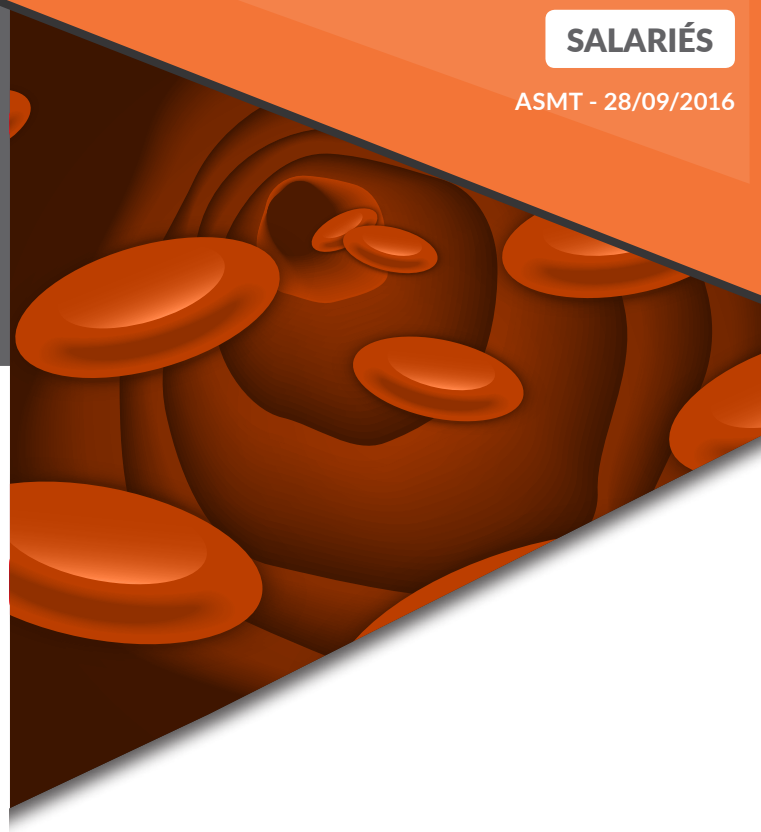
Adhérer, **se former**, **s'informer**, rejoignez-nous sur **www.asmt65.fr**

Scannez pour rejoindre notre site internet

CIRCULATION VEINEUSE ET PRÉVENTION

SALARIÉS

ASMT - 28/09/2016



ASMT
Prévention et Santé

contact@asmt65.fr asmt65 www.asmt65.fr
05 62 93 81 81
Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Vous souffrez d'insuffisance veineuse....

Si vous ressentez :

- Une sensation de **jambes lourdes**
- **Des douleurs diffuses** dans les jambes
- **Une sensation de chaleur** ou **des brûlures** au niveau des pieds et des jambes
- **Des démangeaisons**

Si vous constatez :

- **Des oedèmes aux chevilles**
- **L'apparition de varicosités**

Les facteurs favorisants :

- **La position** assise ou debout **prolongée**
- **Le piétinement**
- **Une ambiance chaude** et/ou **humide**
- **Le port de charges**

Ces facteurs peuvent être majorés par :

- **Le surpoids**
- **La sédentarité**
- **L'hérédité**



Prévention

- Je pratique une **activité physique régulière**
- **Je mange équilibré**
- **Je m'hydrate** bien
- **J'alterne**, sous la douche ou le bain, **jets d'eau froide et chaude sur les jambes**
- **Mes vêtements ne serrent pas** les jambes, chevilles ou taille
- **Mes chaussures** ont des **talons de 2 à 3 cm**
- **Je ne croise pas les jambes** quand je suis assis
- Je porte des **bas de contention force 2**
- **Mes jambes** sont à une **bonne distance de la source de chauffage**

Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit

Imprimé par "Imprimerie Moderne"
Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique