

# Jambes lourdes ? Connait pas ?

## Quelques conseils simples pour avoir la jambe légère...



### **V**ous avez les jambes lourdes ou douloureuses ? Vous faites de l'œdème ?

**Ce n'est pas une fatalité ! Et en tout cas les solutions existent... et qui marchent !**

⊖ A fuir comme la peste

⊕ A adopter sans modération

⊖ L'épilation à la cire chaude, les bains même à températures raisonnables, les siestes sur le sable aux heures chaudes, et quand il fait froid, on fuit le chauffage par le sol ! La chaleur dilate les vaisseaux sanguins et favorise l'engorgement veineux, à l'origine de sensations désagréables de jambes lourdes.

⊕ La douche (plus courte que le bain), et surtout, le jet d'eau fraîche, appliqué matin et soir du bas des mollets vers le haut des cuisses. Le froid, vasoconstricteur, resserre les vaisseaux, les dynamise et permet d'éviter la stase (stagnation veineuse).

⊖ Le corsaire, la ceinture, la jupe ou le jean trop serrés, le collant remodelant et... La gaine, ainsi que tout ce qui comprime les cuisses et les mollets (pour éviter de bloquer la circulation sanguine). Évitez aussi les talons trop hauts ou trop plats.

⊕ Des vêtements confortables, amples, souples et larges, qui ne serrent ni le ventre, ni la taille.

⊖ Tous les massages allant de haut en bas.

⊕ Le massage des jambes du bas vers le haut, avec ou sans soins spécifiques, réactive la circulation.

Les soins anti jambes lourdes qui calment la sensation d'inconfort. Pensez à des actifs comme le ruscus, le marron d'Inde, la vigne rouge et les extraits mentholés.

L'alimentation et l'hygiène de vie jouent un rôle essentiel en cas de jambes lourdes.

**« L'alimentation et l'hygiène de vie jouent un rôle essentiel en cas de jambes lourdes. »**

⊖ La cigarette, l'alcool qui dilatent les veines, et le café qui favorise les sensations d'inconfort au niveau des jambes, ou toute alimentation déséquilibrée favorisant la constipation.

⊕ Fruits et les légumes frais à chaque repas, boire beaucoup. Optez pour le thé vert pour tonifier les parois des vaisseaux sanguins.

⊖ L'automédication. Consultez votre médecin. Certains produits sont déconseillés en cas d'hyperthyroïdie et ne font pas bon ménage avec les antidépresseurs.

☺ La phytothérapie avec des produits à base de vigne rouge, d'hamamélis, d'extrait de raisins et cassis et bien sûr, les tisanes.

⊖ Les produits qui compriment et font garrot.

☺ Bas, collants, mais aussi chaussettes, les produits de contention sont désormais variés... voire parfois sexy ! Leur port est le traitement de l'insuffisance veineuse le plus efficace. Il limite la dilatation de la veine en améliorant le retour veineux. Il est d'ailleurs en partie remboursé par la Sécurité Sociale lorsqu'il fait l'objet d'une prescription médicale.

⊖ Rester assis(e) dans la même position, croiser les jambes. le jogging, le step, le tennis... Attention, les mouvements brusques et les efforts musculaires prolongés (comme en musculation par exemple) sont à proscrire. Ils sont mauvais pour la circulation sanguine.

☺ Marcher, bouger ! Se dégourdir les jambes sollicite vos muscles, qui en se contractant, activent la circulation sanguine et améliore le retour veineux. Les loisirs plus dynamiques, la marche rapide, monter ou descendre l'escalier, la natation, la randonnée, le vélo, la marche dans l'eau de mer etc.



## 3 questions au Dr Jean François UHL

Propos recueillis par Françoise Nicole-Kremer



Ancien Interne des hôpitaux de Paris  
Ancien Chef de clinique Assistant  
Chirurgien vasculaire  
Vice-président de la Société Française de Phlébologie  
Membre de l'Académie de Chirurgie  
Unité de recherche URDIA Université Paris Descartes

**Femmes pour toujours** : Les symptômes banaux que sont les jambes lourdes, les pesanteurs, la sensation de gonflement, les fourmillements sont ils toujours liés à une atteinte du système veineux appelée maladie veineuse chronique ?

**Dr Jean François UHL** : Les symptômes attribués à la maladie veineuse chronique (MVC) sont très répandus dans la vie courante de l'homme moderne (30 à 50 pour cent de la population). On les considère bien souvent comme les premières manifestations de la MVC, mais ce sont en fait des signes fonctionnels de souffrance veineuse, ce qui ne veut pas forcément dire maladie veineuse chronique.

Leurs circonstances de survenue doivent être prises en compte. En effet, leur origine veineuse est plus probable quand ces symptômes sont aggravés par le chaud et améliorés par le froid, aggravés par la station debout prolongée et améliorée par la marche.

Ces symptômes semblent donc intimement liés à l'activité musculaire des membres inférieurs. Ils dépendent notamment du tonus musculaire, de l'équilibre du corps à la marche, et de la posture. La majorité des personnes présentant ces symptômes n'ont aucune anomalie à l'examen clinique et à l'exploration doppler : il faut donc rechercher une autre cause avant de les attribuer à une maladie veineuse chronique débutante...



La recherche d'un trouble de la posture, d'une hyperlaxité, d'un trouble statique de la marche, d'un trouble de la motilité musculaire permanente est nécessaire, qui fournira souvent la solution. La kinésithérapie et le traitement ostéopathe ont ici toute leur place pour corriger ces troubles et faire disparaître les symptômes.

Il faut bien sûr dépister et traiter des lésions veineuses saphènes ou du système veineux profond si elles existent. Enfin il faut prendre en compte le mode de vie (sédentarité) et l'état de stress si l'on veut améliorer durablement ces symptômes.

**FPT :** Quel est le facteur qui joue le plus grand rôle dans la maladie veineuse chronique : l'hérédité ou le mode de vie ?

**Dr JFU :** Les 2 sont également importants. Le mode de vie est important car l'activité musculaire des jambes, essentiellement l'activité de la marche, joue un rôle essentiel dans le retour veineux. En effet, en se contractant, les muscles du mollet jouent le rôle d'une pompe qui éjecte le sang vers le haut, s'opposant ainsi à la pesanteur et permettant d'assurer un bon retour veineux vers le cœur.

Une bonne marche quotidienne et régulière

constitue la meilleure recommandation que l'on puisse donner aux personnes souffrant d'une MVC. L'hérédité est importante aussi : elle va conditionner la fragilité du système veineux.

Avec un parent variqueux, on a 40 % de chances de développer des varices, avec les 2 parents, 75 % de chances....

**FPT :** Quels sont les principaux traitements de la maladie veineuse chronique ?

**Dr JFU :** Au stade préliminaire, il y a les traitements qui visent à corriger les anomalies musculaires ou posturales : Ostéopathie hémodynamique, kinésithérapie, correction de posture, troubles statiques du membre inférieur.

À un stade plus avancé de la maladie, le plus important est de lutter contre l'hyperpression veineuse qui est la raison principale de la maladie et de ses complications.

Pour cela il existe 4 grands moyens :

- ▶ La compressothérapie ou bas de compressions ou contention.
- ▶ En exerçant une pression externe sur la jambe, ils s'opposent à l'hyperpression des veines.
- ▶ Les médicaments vaso-actifs dits veinotoniques, qui luttent contre l'inflammation microcirculatoire et l'œdème tissulaire.  
NB De nombreux produits ne sont plus remboursés par l'Assurance maladie. Parlez-en à votre médecin.
- ▶ Le traitement chirurgical des varices ou endoveineux (Laser, Radiofréquence) qui vise à supprimer les varices, donc le reflux qui est la cause de l'hypertension veineuse.
- ▶ La sclérothérapie qui consiste à injecter dans les veines variqueuses un produit qui va entraîner une oblitération puis une sclérose rétractile de la paroi.

**Important et dans tous les cas,** il faut supprimer les facteurs de risque : obésité, troubles hormonaux, sédentarité et chaleur excessives qui influencent l'évolution de cette maladie chronique.



## Une solution nouvelle : L'ostéopathie hémodynamique ?

**Qu'il s'agisse des os du crâne, des articulations ou des tissus (notamment les muscles et leurs enveloppes), tout le corps bouge de façon permanente. L'ostéopathie hémodynamique apporte une explication à ces mouvements bien connus des ostéopathes.**

Propos recueillis par Françoise NICOLE - KREMER

Entretien avec Hervé Julien

Ostéopathe

Président de l'association Teutaros Ostéoconcept

Spécialiste de l'ostéopathie hémodynamique

Paris

**Femmes pour toujours** : D'où proviennent ces mouvements, et quels liens ont-ils avec le retour veineux ?

**Hervé Julien** : Nous savons que le cœur propulse le sang dans les artères. Ce sang passe par les capillaires où se font les échanges gazeux, puis revient au cœur par les veines.

Seulement voilà, après le passage par les capillaires :

- La pression du sang devient presque inexistante.
- Sa vitesse est très faible.
- Il y a deux fois plus de sang dans les veines que dans les artères.

- L'aspiration du cœur droit dans lequel se jette le sang de la grande circulation est insuffisante pour expliquer la remontée du sang.

Il n'existe aucune force significative connue d'origine cardiaque permettant au sang de remonter la colonne veineuse de la jambe et de la cuisse.

**Il nous fallait donc trouver une autre pompe située entre le capillaire et le cœur !**

Cette pompe est bien connue des phlébologues, il s'agit de la contraction musculaire. Le muscle est comme une éponge qui aspire le sang lors de son relâchement et le propulse lors de sa contraction (ce que l'on observe facilement lors d'un examen Doppler lorsque le Praticien exerce une pression sur le mollet).

En se contractant lors de la marche, les muscles assurent donc l'essentiel de la circulation veineuse.

**FPT** : Mais comment le sang remonte-t-il vers le cœur quand le sujet ne bouge pas ?

**HJ** : Comment votre sang remonte-t-il vers le cœur lorsque vous attendez immobile et debout votre bus ou votre métro ?

Les muscles étant statiques, ils ne peuvent pas jouer le rôle de pompe veineuse comme lors de la marche.



La réponse proposée ici est la **Motilité Musculaire Permanente (MMP)**.

En affinant leur perception ostéopathique, certains ostéopathes ont pris conscience que les muscles « au repos » se gonflent et se dégonflent périodiquement.

De nombreux tests de palpation ont montré que cette MMP existe même chez un paraplégique, ou en cas de rupture totale des racines nerveuses d'un membre.

Les rythmes de cette MMP peuvent varier, passant au niveau des mollets de 8 cycles minute au repos à 22 cycles minute après une course à pied !

Fait intéressant, ces rythmes varient également en fonction de la température :

Le froid augmente la rythmicité des muscles ce qui améliore la circulation.

À l'inverse, avec la chaleur le sang stagne davantage, créant gonflements et sensations de lourdeur car la rythmicité musculaire diminue.

Cette MMP est étudiée depuis plusieurs années et

## témoignage

*Elisabeth N. 61 ans*

Je souffre du syndrome « Jambes Lourdes » depuis mon adolescence.

C'est surtout en été, avec la chaleur ou lors des efforts soutenus, station prolongée, voyages en avion... que les sensations de lourdeur s'accroissent.

Cette pathologie est handicapante au quotidien : jambes gonflées, lourdeur, fatigue générale, et souvent joue sur ma performance intellectuelle.

Avant de découvrir l'Ostéopathie Hémodynamique, j'ai essayé de nombreux traitements sans effet significatif ou durable : la vigne rouge, les bains d'huiles essentielles, les bottes de compression, le drainage lymphatique...

La Thalassothérapie m'apportait un léger mieux-être pendant la cure, mais en rentrant à la maison les « Jambes lourdes » revenaient.

Après toutes ces années de souffrances physiques et psychologiques, j'ai enfin découvert l'Ostéopathie hémodynamique par le bouche à oreille.

J'ai fait ma 1ère séance il y a 6 mois ; elle a duré ½ heure. Les effets ont été immédiats : bien-être et soulagement.

Pour préserver les bienfaits du traitement, je fais une séance d'entretien tous les 2 mois.

il a été dégagé les premières lois mécaniques qui en découlent.

La MMP semble bien être l'explication qui nous manquait concernant le retour veineux au repos : lors du relâchement, les muscles se remplissent et ils propulsent le sang dans les veines lors de très faibles contractions imperceptibles.

**FPT** : Et les jambes lourdes ?

**HJ** : Il a été mis au point un traitement d'Ostéopathie hémodynamique spécifique pour les jambes lourdes. Une étude statistique comparative menée depuis plusieurs années démontre les bénéfices qu'apportent les traitements de l'Ostéopathie Hémodynamique par rapport au drainage lymphatique manuel traditionnel.

Leurs bienfaits sont supérieurs en termes de qualité (sensations de lourdeur) et en termes de pérennité (les effets d'un traitement peuvent durer plusieurs mois).

**FPT** : En quoi consiste le traitement ?

**HJ** : Il s'agit de manipulations douces des muscles et des articulations des membres inférieurs perçues par les patients comme un massage relaxant. Ces manipulations dynamisent et synchronisent l'activité musculaire responsable du retour veineux avec des techniques bien précises.

Les sensations de jambes lourdes diminuent immédiatement et cet effet dure en général une semaine après le premier traitement. La durée s'allonge de séance en séance.

Ces traitements s'adressent également aux crampes, aux impatiences, aux extrémités froides (dont la maladie de Raynaud), aux jambes qui gonflent...

**FPT** : Et pour la prévention des varices et des autres pathologies ?

**HJ** : Les muscles désynchronisés ou à l'activité réduite assurent mal le retour veineux. La circulation périphérique stagne et des varicosités apparaissent.

Faire de l'exercice (marcher) est le premier conseil que donnent les phlébologues. Les personnes souffrant de jambes lourdes le savent bien : dès qu'elles arrêtent le sport, les symptômes reviennent ; en position debout, les jambes redeviennent lourdes !

Pour régler à plus long terme ces inconforts, il faut redonner aux muscles la bonne physiologie : rythme adapté, bonne amplitude de mouvement, synchronisme.

C'est en cela que l'ostéopathie hémodynamique apporte une solution efficace et pérenne qui vous permettra de piétiner dans les Musées sans aucune difficulté.

## témoignage



**Jean Baptiste F.**

Depuis plusieurs années, je ressens de manière presque quotidienne une impression de jambes lourdes. J'ai souvent la sensation d'avoir les jambes raides et difficiles à bouger. J'ai également des problèmes de varices associées.

Cela fait trois ans que je suis traité pour mes problèmes de jambes lourdes. Lors de la première séance, j'ai ressenti des picotements dans les jambes suite à la manipulation. À la suite de cette première séance, j'ai tout de suite senti que mes jambes étaient plus légères (plus simple de les bouger moins de sensation de fatigue). Cette sensation a été d'assez courte durée (2 à 3 jours).

Lors des deux séances suivantes, j'ai continué à ressentir des picotements lors des manipulations. J'ai également commencé à ne sentir mes jambes lourdes que sur des périodes de plus en plus éloignées.

Au bout de la troisième séance, je n'ai commencé à sentir mes jambes qu'au bout de trois mois. Puis, après plusieurs séances, la durée d'efficacité du traitement s'est allongée à six mois.



Pour en savoir plus



**Association**

Association Teutaros Ostéoconcept

<http://www.osteconcept.com>

*Réagissez à cet article...* **Partagez avec nos lecteurs votre expérience et votre opinion**  
Femmes pour toujours - BP 172 - 94305 Vincennes cedex / Courriel : [courrierdeslecteurs@femmes-pourtoujours.com](mailto:courrierdeslecteurs@femmes-pourtoujours.com)