

Exercice physique

Des veines en forme



Sport et mouvement

Le sport et le mouvement activent la pompe musculaire du mollet, qui transporte le sang vers le coeur.

La faiblesse veineuse est principalement héréditaire. En maintenant vos veines en forme, vous pouvez toutefois éviter l'apparition de varices prononcées.

Une vérité vraiment élémentaire: les parois des veines conservent leur élasticité lorsque les muscles qui les entourent sont régulièrement entraînés. Inutile de faire du sport pendant des heures pour cela, quelques minutes de gymnastique vasculaire par jour suffisent à préserver la forme de vos jambes.

Si vous souffrez déjà d'une maladie veineuse et que vous portez des bas de compression, il est important de les porter pendant le sport également. Car les bas de compression soutiennent les veines mises en charge et, par la pression mécanique extérieure, garantissent le reflux nécessaire du sang veineux vers le coeur. Cette pression n'est pas seulement nécessaire dans la vie quotidienne mais aussi pendant le sport. Pour les femmes surtout, il est certainement intéressant de savoir que les bas collants de compression exercent un effet de massage sur les zones problématiques des fesses et des cuisses au cours du sport, ce qui entraîne un raffermissement des tissus. Le raffermissement musculaire est également stimulé de manière générale par le fait qu'il faut travailler contre la résistance des bas pendant l'activité sportive.

medi. ich fühl mich besser.