

Prévention

Afin que cela ne se produise pas ...



Dépistage précoce

... et prévention empêchent le développement de maladies veineuses graves.

La prévention la plus efficace des varices et autres maladies veineuses est le port régulier de bas de contention médicaux des classes de compression 1 ou 2.

Lorsqu'il n'y a pas encore présence d'une maladie (indication thérapeutique), les caisses maladies ne prennent pas les frais en charge. Mais cet investissement dans votre santé est toujours payant, d'autant que des bas de compression bien entretenus peuvent être portés pendant six mois. En cas d'indication thérapeutique, les caisses maladies prennent une partie des frais en charge.

Le port préventif de bas de compression est conseillé lorsque ...

- vous souffrez d'une faiblesse héréditaire du tissu conjonctif. Ceci est souvent le cas lorsque des varices et autres maladies veineuses existent dans votre famille proche.
- vous exercez un métier dans lequel vous devez régulièrement rester longtemps assis, debout ou agenouillé. Les pompes articulaires et musculaires ne fonctionnent complètement que lorsque vous êtes en mouvement. L'activité musculaire assure la circulation veineuse.
- vous souffrez d'une constipation chronique. La pression sur l'espace abdominal augmente, les veines sont encore plus surchargées.
- vous buvez régulièrement (trop) de l'alcool. L'alcool dilate les veines.
- vous êtes enceinte ou venez d'accoucher, prenez la pilule ou une préparation hormonale pour la ménopause. Les modifications hormonales favorisent les varices.

En cas de situation particulièrement éprouvante, par exemple lors de longs voyages (surtout en avion) ou lorsque vous devez rester debout longtemps (foire par ex.), il est conseillé même aux personnes ayant des veines saines de prévenir tout problème par le port de bas (chaussettes) spéciaux.

Conseils pour la vie quotidienne

- Bougez dès que possible. Modifiez souvent votre position, relevez les jambes lorsque possible (en téléphonant par ex.).
- Mangez léger et équilibré.
- Réduisez un surpoids éventuel.
- Portez des vêtements confortables et non serrés.
- Optez pour des chaussures à talons plats.
- Douchez régulièrement vos pieds à l'eau froide. Des douches alternant le chaud et le froid renforcent aussi le tissu conjonctif.
- Planifiez régulièrement dix minutes de gymnastique pour les veines dans votre emploi du temps.
- Portez des semelles si vous avez un pied plat ou étalé.
- Portez des bas de compression médicaux.