

Sport

Quel sport choisir?



Sport et mouvement

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

Les personnes présentant des varicosités et des varices légères à moyennes peuvent en principe pratiquer tous les sports, sauf la musculation intensive, qui sollicite trop fortement les veines.

Les randonnées conviennent particulièrement bien, ainsi que la marche (par ex. la marche nordique avec bâtons), le vélo, le ski de fond, le roller (avec les bâtons, on peut ici simuler la technique de skating du ski de fond), l'aquajogging, la natation, la danse, le golf, le fitness aux appareils d'endurance (par ex. le stepper, le cross trainer, le vélo ergomètre) ou une gymnastique vasculaire ciblée.

Les personnes avec varices plus prononcées, des antécédents de thrombose (occlusion veineuse) ou une inflammation veineuse doivent être plus prudentes lorsqu'il s'agit de sport. Elles peuvent principalement faire de la marche, de la randonnée, du vélo, du golf, de la danse, de la natation, de l'aquagym ou de l'aquajogging et du ski de fond en hiver. Tous les sports avec un développement de force élevé ou des arrêts brusques sont à éviter. Parmi ceux-ci on trouve la musculation intensive, le jogging, l'aérobic avec des éléments de saut, le badminton, le handball ou le football. Le ski et le snowboard sont également déconseillés.

Celui qui veut se détendre au sauna après le sport doit veiller à surélever les jambes pendant le sauna et dans la salle de détente et doit bien doucher les jambes à l'eau froide après chaque passage au sauna. Le sauna est même absolument interdit aux personnes ayant une thrombose veineuse profonde.