



L'ESSENTIEL

pour les personnes atteintes de troubles circulatoires

- Être accueilli, écouté et pris en charge par des professionnels compétents
- Trouver des solutions personnalisées, adaptées à chaque pathologie
- Favoriser la prévention et freiner l'évolution de la maladie
- Améliorer le bien-être au quotidien

OSEZ

PARLEZ DE TOUS VOS «PETITS» MOTS

Avoir «mal aux jambes» ou «les jambes lourdes» paraît souvent anodin. On entend de nombreuses personnes s'en plaindre au quotidien sans pour autant oser en parler sérieusement, notamment à son médecin traitant. Or, ces symptômes ne sont pas à prendre à la légère puisqu'ils peuvent être le signe de troubles de la circulation veineuse ou lymphatique, des pathologies chroniques qu'il convient de traiter le plus tôt possible.

Ainsi, près de 20 millions de Français souffrent actuellement de maladies veineuses au sens large. Celles-ci s'expriment de diverses façons : lourdeurs de jambes, chevilles gonflées, oedèmes, impatiences, crampes nocturnes, douleurs, varicosités, varices, dermites, ulcères variqueux, etc. Les conséquences sont parfois graves (thrombose veineuse, ulcère) et toujours gênantes, voire invalidantes (douleurs, réveils nocturnes, varices, oedèmes). Les troubles circulatoires concernent également le système lymphatique, pouvant occasionner des lymphoedèmes.

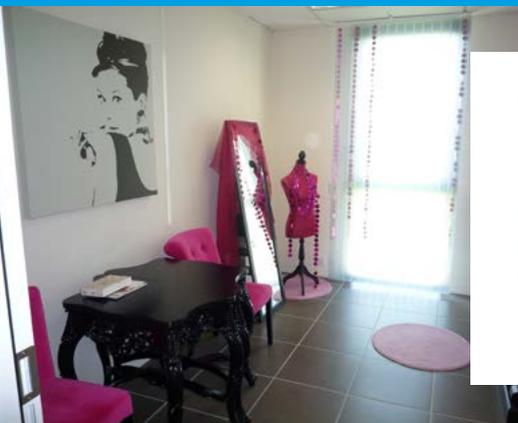
Si l'insuffisance veineuse touche une majorité de femmes (entre 57 à 80 % selon les études), les hommes aussi en sont atteints. C'est pourquoi il est important de dépasser les idées reçues et d'en parler avec un médecin dès l'apparition des symptômes. Une fois le diagnostic posé, un traitement est prescrit pour enrayer le développement de la maladie et soulager les désagréments rencontrés.

Parce qu'il est indispensable de prendre en considération ces pathologies dès les premières manifestations, les orthopédistes-orthésistes du réseau **reha team - ortho team** se tiennent à votre disposition pour vous conseiller et vous délivrer le dispositif exactement approprié à vos besoins et à votre vie quotidienne.



UN ESPACE COSY

POUR VOUS RECEVOIR ET VOUS CONSEILLER



Nos conseillers orthopédistes-orthésistes sont spécifiquement formés pour vous offrir un accueil chaleureux et personnalisé, ainsi qu'une expertise pointue sur les différentes solutions adaptées à votre pathologie.

Dans chaque cabinet du réseau **reha team - ortho team**, vous serez reçu(e) dans un salon privatif où l'on prendra le temps de vous écouter et d'étudier votre situation personnelle. D'après vos mesures qu'il prendra avec précautions, l'orthopédiste vous proposera une large sélection de produits correspondant à la prescription médicale et alliant à la fois confort et esthétisme. Vous pourrez tranquillement les essayer et faire votre choix, en toute discrétion.



ÉCOUTEZ SON CORPS

LA MEILLEURE DES PRÉVENTIONS

TROUBLES DE LA CIRCULATION

OUBLIEZ LES IDÉES REÇUES

Les maladies circulatoires souffrent d'un réel manque de considération de la part de la population. Si certains les sous-estiment, d'autres les considèrent comme des « maladies de confort » dont il est inutile de parler au médecin. Un sentiment renforcé par l'idée reçue selon laquelle ces troubles ne concernent que les plus de 50 ans. Résultat : la plupart des personnes atteintes ne consultent pas malgré l'apparition des symptômes.

Pourtant, la fréquence de la maladie augmente en France (1 personne sur 3) et affecte des personnes de plus en plus jeunes, parfois dès l'adolescence. Certes, le risque amplifie avec l'âge, mais les femmes se trouvent touchées plus tôt dans leur vie à cause de chamboulements hormonaux comme la puberté, la grossesse ou la ménopause. Les hommes ne sont pas épargnés pour autant, puisqu'ils sont près de 30 % à souffrir d'insuffisance veineuse au cours de leur vie.

Ainsi, les troubles de la circulation veineuse ou lymphatique sont des maladies chroniques, au même titre que le diabète par exemple. Si elles ne sont pas prises en charge rapidement, elles risquent d'évoluer au fil des années et d'engendrer des complications comme des oedèmes, des thromboses, voire une embolie...

Vous l'aurez donc compris, il est temps d'écouter votre corps et de prendre au sérieux tous vos « petits » problèmes de circulation. Jambes lourdes, chevilles gonflées, crampes nocturnes, fourmillements, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste et/ou un médecin spécialiste (angiologue ou phlébologue) dès l'arrivée des premiers signes.

LES MALADIES VEINEUSES

EXPLICATIONS

INFO +

Les facteurs de risques :

- La prédisposition familiale (hérédité)
- La grossesse
- L'excès de poids ou l'obésité
- L'alimentation et le mode de vie (alimentation riche en sucres et en graisses et pauvre en fibres alimentaires et en aliments vitaminés)
- La sédentarité ou les activités professionnelles nécessitant une station debout prolongée
- Les voyages en avion (vols long courriers avec immobilisation prolongée assise)
- L'exposition à la chaleur
- Les vêtements trop près du corps (ceintures, pantalons ou jupes compressant la taille ; gaines et bottes serrées augmentant la pression intraveineuse)
- La pratique de sports à risque pouvant provoquer des hyperpressions brutales

Les veines de notre corps assurent le transport du sang des organes et tissus vers le coeur, en sens unique, notamment grâce au rôle de pompe effectué par nos membres inférieurs. Lorsque l'état de certaines veines se fragilise ou se détériore, la circulation sanguine s'effectue moins bien et le sang peut avoir tendance à stagner ou à redescendre dans les jambes. Surviennent alors les maladies veineuses. Parmi ces pathologies, on distingue deux catégories principales :

- l'insuffisance veineuse, qui est une maladie évolutive dont les symptômes sont : veines dilatées, jambes lourdes, douleurs, démangeaisons, crampes et jambes gonflées (oedèmes). Elle est classifiée de COS à CO6 (7 différents stades cliniques).
- la Thrombose Veineuse Superficielle et la Thrombose Veineuse Profonde (parfois appelée phlébite), sont le résultat de la formation d'un caillot dans un vaisseau sanguin. La Thrombose Veineuse Profonde peut avoir des complications graves : embolie pulmonaire...

Les troubles de la circulation peuvent également concerner les réseaux de vaisseaux lymphatiques. Parallèles aux veines, ils ont pour rôle la filtration naturelle des liquides de l'organisme et la fabrication des lymphocytes. La pression relativement faible dans ces vaisseaux peut entraîner un lymphoedème. La compression joue alors un rôle primordial dans le traitement.



OPTEZ

POUR LA COMPRESSION, UNE PRIORITÉ



En savoir plus
avec notre
partenaire
Sigvaris



LA COMPRESSION VEINEUSE INDISPENSABLE AU TRAITEMENT

En fonction de vos symptômes et selon le degré d'évolution de la maladie, différents traitements et approches sont envisageables : médicaments, sclérothérapie, intervention chirurgicale (éveinage, laser), amélioration de l'hygiène de vie, etc.

La seule constante est le recours à la **compression veineuse élastique**, qui permet à la fois de ralentir le développement de la maladie et de diminuer sensiblement les désagréments qui y sont liés. Grâce aux nouvelles fibres élastiques et aux progrès des techniques de tricotage informatisé, les produits de compression allient efficacité thérapeutique, confort et esthétique. C'est votre médecin (généraliste ou spécialiste) qui rédigera la prescription.

LA COMPRESSION VEINEUSE

KÉSAKO ?

Nos orthopédistes-orthésistes n'effectuent pas simplement la délivrance des bas de compression prescrits. Ils sont là pour vous écouter, vous conseiller et vous aider à trouver les produits qui vous conviennent parmi le large choix proposé.

La prise de mesures préalable est indispensable pour bien sélectionner vos bas ou vos collants. N'acceptez jamais un produit sans que l'orthopédiste ait procédé auparavant à cette étape. Idéalement, les mesures doivent être prises le matin ou après être resté allongé pendant 20 minutes, les jambes surélevées.

Enfin, nos orthopédistes procèdent toujours à l'essayage afin de vérifier que vous tolérez bien les articles sélectionnés.

Il s'agit d'un traitement mécanique qui permet de prévenir l'apparition des varices, de freiner l'évolution de la maladie et de réduire notablement la douleur et l'oedème. Les chaussettes, bas ou collants de compression sont composés d'un textile spécifique qui vient exercer une pression dégressive de la cheville vers la cuisse. Cette action va empêcher la dilatation de la veine et faciliter le retour veineux.

Le traitement est indispensable pour prévenir et soigner les thromboses ainsi que les complications cutanées telles que les ulcères de jambes, par exemple.

SERVICE

La compression est le traitement de référence pour lutter contre la maladie veineuse (rapport HAS, septembre 2010). Lors du constat de la pathologie par le médecin, la prescription d'une orthèse de compression veineuse est pratiquement systématique. Celle-ci se présente sous la forme de chaussettes, bas ou collants. Selon vos besoins, les produits seront choisis parmi une collection existante ou bien réalisés sur mesure et respecteront la classe de compression définie par le prescripteur.

Pour garantir l'efficacité du traitement et éventuellement éviter la chirurgie, les bas de compression doivent être portés quotidiennement. Mais pas question pour autant de renoncer à vos habitudes vestimentaires. Taille, texture, coloris, il existe une multitude d'articles discrets, transparents ou opaques, très proches du « bas de ville ».

LE BAS DE COMPRESSION UN PRÉCIEUX SOUTIEN

Il existe 4 classes de compression : **INFO**

	Jam bes lourdes, fourmillements	Varicosités, varices réticulaires (diam < 3mm)	Varices (diam > 3mm)	Œdèmes (veineux)	Troubles trophiques	Ulcères fermés	Ulcères ouverts non cicatrisés
Classe 1 10-15 mmHg	●	●					
Classe 2 15-20 mmHg		●	●				
Classe 3 20-36 mmHg			●	●*	●	●	
Classe 4 > 36 mmHg						●	●*

* ou bandage

Le concept de la contention/compression nous viendrait tout droit des Dieux Égyptiens. D'après la mythologie égyptienne, Isis, déesse de l'amour, aurait posé un bandage à son époux Osiris afin de le soulager de ses graves blessures et de lui insuffler une nouvelle vie. Ce mythe multimillénaire aux accents romantiques résonne aujourd'hui à travers les thérapies de compression modernes. Les vertus curatives s'associent à l'élégance et à l'esthétisme pour vous offrir des produits de qualité, agréables à porter au quotidien, loin de la simple contrainte médicale. La grande variété de textures, coloris et motifs contribue à intégrer facilement les chaussettes, bas et autres collants dans toutes les garde-robes, au féminin comme au masculin.

LA GROSSESSE UN MOMENT DE PLÉNITUDE À PRÉSERVER



CONSERVER UNE ALLURE ÉLÉGANTE

La grossesse est généralement un événement heureux que l'on souhaite vivre en toute sérénité. Mais c'est aussi un grand bouleversement hormonal et une période délicate pour les veines... Le risque d'insuffisance veineuse ou de maladie thromboembolique est donc accru.

Ainsi, il est fortement recommandé de porter des bas de compression tout au long de la grossesse et pendant les 12 semaines qui suivent l'accouchement, l'objectif étant d'empêcher l'apparition d'un œdème ou de freiner l'évolution d'une maladie veineuse (recommandations HAS, novembre 2010). D'autres facteurs tels que l'âge, le nombre de grossesses menées à terme, la prise de poids excessive et les antécédents familiaux majorent ce risque.

Heureusement, il est désormais possible de faire rimer allure et confort grâce aux bas de compression ou aux collants spécifiques « maternité ». De quoi conserver un style épanoui jusqu'à la fin du neuvième mois !

Quelques précautions à prendre dès le début de grossesse :

- Surélever ses jambes pendant la nuit, en plaçant des cales sous les pieds du lit, par exemple.
- S'accorder dans la journée des périodes de repos allongé d'environ un quart d'heure.
- Éviter la station debout prolongée ou la station assise avec jambes croisées.
- Porter des chaussettes ou des bas-cuisses auto-fixants (avec bande à picots).

Le choix peut se porter également sur un collant spécifique « maternité ».

Pour vivre au mieux votre grossesse en préservant la santé de vos veines, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Ensuite, adressez-vous à votre orthopédiste-orthésiste **reha team - ortho team** pour le choix et la délivrance des bas de compression. Il prendra le temps de vous recevoir en cabine pour prendre vos mesures et vous proposera le produit qui vous convient en fonction de votre mode de vie.



CONSEIL ⁺

Grand choix de motifs et coloris

LA COMPRESSION AU MASCULIN ENTRE STYLE ET SIMPLICITÉ

Bien que les hommes soient statistiquement moins concernés que les femmes par les maladies veineuses chroniques, environ un tiers d'entre eux en souffrent au cours de leur vie à cause d'antécédents familiaux, de l'âge ou encore de leur profession.

L'élément central du traitement conservateur est, pour eux aussi, la thérapie de compression. Parfois rebutés à l'idée de porter des bas, les hommes peuvent aujourd'hui piocher parmi un large choix de produits adaptés à la morphologie et au vestiaire masculins, comme les chaussettes. Simples, modernes, chics ou détendues, elles sont conçues dans des fibres high-tech et déclinées dans de nombreux coloris.



TROUVER

LA RÉPONSE À CHAQUE SPÉCIFICITÉ

LE «SUR MESURE» POUR UNE COMPRESSION IDÉALE

Parce que chaque situation est particulière, il peut s'avérer nécessaire de réaliser des articles de compression sur mesure pour les membres inférieurs comme pour les membres supérieurs, en fonction de votre pathologie et de votre morphologie. L'objectif : vous offrir un traitement compressif optimal répondant exactement à vos besoins.

La fabrication de ces orthèses respecte un cahier des charges très précis pour vous assurer un maintien parfait, confortable et durable.

Seul votre orthopédiste-orthésiste est compétent pour procéder à l'application et à la délivrance de ces solutions sur mesure, une fois les étapes de prises de mesures, d'essayage et d'ajustage effectuées.

Bas de compression et bandages

Les bas et chaussettes sont les articles les plus utilisés pour la compression. Cependant, lorsque le traitement doit être plus intensif, on a recours à des bandages multibandes ou multicouches. Ceux-ci présentent des textures différentes et sont superposés selon une méthode bien précise.

Par exemple, dans le cadre du traitement de l'**oedème chronique** du membre inférieur, des bas de compression seront indiqués. Dans le cas d'une forme très évoluée de cet oedème, le bandage multibandes sera le traitement le plus approprié. Même chose dans les cas d'**ulcère veineux** suivant qu'il s'agit d'un ulcère cicatrisé ou actif.



PRÉVENIR ET SOULAGER LE LYMPHOÈDÈME

Le lymphoedème est un dysfonctionnement du système lymphatique qui occasionne une accumulation de liquide lymphatique dans les tissus conjonctifs et peut entraîner une augmentation de volume des membres inférieurs ou supérieurs. Le cancer du sein avec ablation puis le traitement suivi (chimiothérapie et radiothérapie) représentent la cause principale des lymphoedèmes du membre supérieur.

Il existe des manchons de compression discrets ainsi que des bas pour soulager ces problèmes vasculaires. Ils réduisent efficacement le gonflement et doivent être portés tant que l'oedème persiste et pendant les exercices ou sollicitations des membres affectés. La pression exercée sur la peau fait progresser le liquide lymphatique des tissus vers les vaisseaux pour l'évacuer plus facilement, et soutient les muscles qui peuvent à leur tour augmenter la pression pour rétablir le flot lymphatique.

Après une ablation du sein, il est également intéressant de faire l'achat d'un soutien-gorge de compression qui favorisera la cicatrisation en maintenant la poitrine. Demandez conseil à votre orthopédiste-orthésiste **reha team - ortho team**.



La Thrombose Veineuse

La thrombose veineuse, aussi connue sous le nom de phlébite, résulte de la formation d'un caillot dans un vaisseau sanguin. Elle peut survenir dans le cadre d'une affection médicale, à la suite d'une intervention chirurgicale, lors d'une grossesse, dans les cas d'immobilisation prolongée ou lors d'un voyage aérien de plus de 7 heures.

On distingue la Thrombose Veineuse Superficielle et la Thrombose Veineuse Profonde. Cette dernière est une affection grave, susceptible de s'étendre et se compliquer (embolie pulmonaire). Une méthode de compression est là encore recommandée en prévention. Dans un contexte chirurgical, le port de bas ou de vêtements de compression interviendra en préopératoire et/ou en postopératoire suivant les cas et dans l'absence de contre-indications.



PRENDRE SOIN DE SOI

ET DE SON CORPS

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

UN ATOUT POUR LA CIRCULATION

Cela relève bien entendu du bon sens, mais il est prouvé que la mise en place de mesures hygiéno-diététiques prévient l'apparition des différents troubles circulatoires, et tend à les diminuer lorsqu'ils se sont déjà déclarés. Les trois réflexes-clés à adopter sont simples : bouger quotidiennement, conserver un poids de santé et surveiller son alimentation.

En complément, voici quelques conseils que vous pouvez appliquer :

- Terminez votre douche par un jet d'eau froide sur les jambes (solution antalgique).
- Choisissez des vêtements souples et proscrivez les pantalons ou les bottes trop serrés.
- Fuyez la chaleur trop intense et les bains de soleil prolongés.
- Contrôlez votre poids, évitez les excès, et hydratez-vous tout au long de la journée.
- Soignez votre transit en consommant des aliments contenant des fibres.
- Pour les temps de repos et la nuit, surélevez vos jambes d'environ 15 cm par rapport au niveau de votre cœur.
- Préférez les escaliers à l'ascenseur. En règle générale, marchez autant que possible en déroulant bien le pied au sol pour activer le retour veineux.
- Pratiquez une activité sportive régulière, de préférence un sport d'endurance.
- Portez votre « compression » autant que possible afin de limiter l'hyperpression veineuse.

LES SOINS DE DÉTENTE

PASSEPORTS VERS LE BIEN-ÊTRE

Emportés par nos vies trépidantes, nous avons parfois tendance à négliger notre corps, à oublier de l'écouter, voire à le malmenier. Or, il est essentiel de le choyer chaque jour pour favoriser la détente et le bien-être, d'autant plus lorsque l'on souffre de pathologies circulatoires.

Qu'ils soient d'ordre veineux ou lymphatiques, les troubles de la circulation occasionnent une gêne et des désagréments quotidiens. En plus des traitements classiques, rien de tel pour les soulager que de s'autoriser de temps à autre des soins effectués par des professionnels.

- Doux et décongestionnant, le drainage lymphatique est une technique manuelle destinée à drainer les liquides excédentaires dans les tissus et à améliorer la circulation de retour.
- Pour les pathologies veineuses, la cure thermale offre différents soins ciblés en fonction du type d'affection. Balnéothérapie tiède à base de jets d'eau, bains diversifiés, en baignoire ou piscine, à bulles enrichies en oxygène, ou encore bains de boue... Chaque personne peut y trouver son bonheur.

À noter : ces soins spécifiques doivent être assurés par un médecin thermal ou un kinésithérapeute. Ils permettent de dégonfler et d'assouplir les tissus afin de diminuer la douleur au niveau des membres atteints. Faites le test !

+ ZOOM

Choisir le bon sport

Oui à l'activité physique régulière, à condition d'opter pour un sport approprié ! L'idéal est de pratiquer une activité qui demande un effort progressif et une respiration régulière, en sollicitant de façon rythmée les muscles des membres inférieurs. À ce titre, la marche soutenue, comme la randonnée, est tout à fait indiquée, de même que la bicyclette sur terrain relativement plat ou le vélo d'appartement.

La natation est également excellente puisque l'eau exerce une pression continue sur la surface de la peau. Les activités de gymnastique au sol et de renforcement musculaire s'avèrent favorables au retour veineux.

Enfin, on peut inclure le ski de fond et le golf à la liste. L'essentiel est de ne pas fournir d'effort violent ni de réaliser de mouvements brusques afin de ne pas augmenter trop rapidement le débit sanguin et amener les veines à se dilater.

Lors des activités sportives, le port d'une compression veineuse est fortement recommandé. Sachez, par exemple, que 10 à 20 % des sportifs assidus portent des chaussettes de compression pour courir.

Les petits « plus » confort

Outre les tissus élastiques élaborés suivant des normes médicales strictes, les produits bénéficient désormais de petits « plus » favorisant le bien-être des porteurs de bas, collants ou chaussettes de compression.

Les nouvelles fibres de traitement anti-bactérien et anti-odeurs permettent d'évacuer activement l'humidité et de réguler la température.

Sur les bas autofixants, on trouve des bandes hypoallergéniques au platine pour supprimer rougeurs, irritations et démangeaisons. La bande autofixante « à picots » apporte un confort encore supérieur pour les peaux sensibles (pilosité, peaux sèches, fonte musculaire).

Enfin, il existe des enfile-bas permettant de positionner correctement les différentes orthèses de compression en passant aisément les endroits plus délicats (talon et dos du pied) sans causer d'accroc ni de déchirure.

C'EST VOUS QUI EN PARLEZ LE MIEUX...



STÉPHANE

membre du réseau depuis 11 ans

Les personnes que je reçois ont bien souvent attendu des années avant de se décider à consulter pour parler de leurs problèmes de circulation. C'est dommage, car plus tôt on agit, moins les pathologies évoluent... Heureusement, les produits de compression modernes présentent une grande efficacité ainsi qu'une discrétion incroyable, pour homme comme pour femme. Mais attention, ce n'est pas un article que l'on vient piocher dans un rayon. Il est primordial de prendre le temps de discuter pour bien cerner les besoins des patients, puis de procéder à une prise de mesures soigneuse avant de passer aux essayages. Les bas ou les chaussettes sont destinés à être portés tous les jours, le confort est essentiel.

ANGÈLE

ressources humaines



Après trois grossesses, j'ai commencé à souffrir d'impatiences et de jambes lourdes, d'abord la journée, puis la nuit. Je me suis dit que ça allait passer, puis j'ai appris qu'il y avait des antécédents d'insuffisance veineuse dans la famille. J'ai alors consulté mon médecin qui m'a prescrit des médicaments veinotoniques associés à des bas de compression. Mais j'étais très réfractaire à l'idée d'en porter ! Chez **reha team - ortho team**, j'ai découvert que les produits avaient énormément évolué et que je pourrai continuer à être élégante. J'ai réellement apprécié le temps d'écoute et les conseils précieux qui m'ont permis, depuis, de soulager la douleur et d'améliorer mon confort de vie.

Parce que
vous comptez
pour nous, ...

... vous pouvez
compter sur nous !



En savoir plus sur
reha team - ortho team,
flashez !

VOTRE PROFESSIONNEL AGRÉÉ reha team - ortho team

