

# Ajouter une grande louche d'exercices pour aider au retour veineux

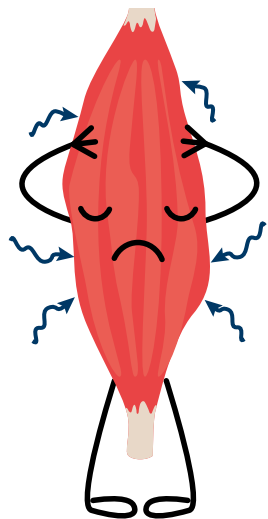


## Pourquoi l'activité physique est-elle importante ?

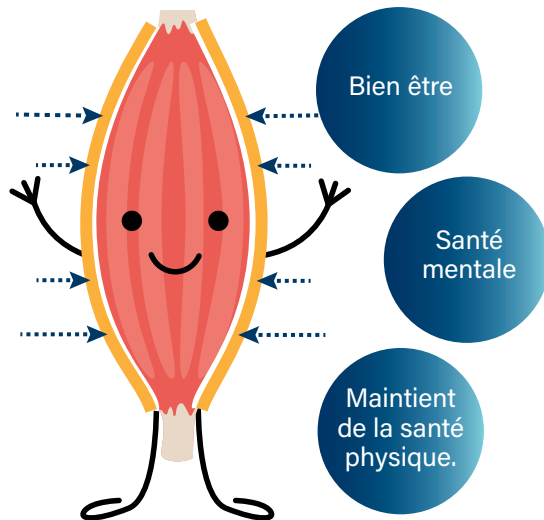
Vos muscles sont la contension naturelle de vos veines profondes, il est primordial de continuer à les stimuler.

A travers une activité physique quotidienne et le port continu de bandes de compression vous favoriserez la cicatrisation de votre ulcère de jambe veineux.

**SANS**  
ACTIVITÉ PHYSIQUE



**AVEC**  
ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Bouger, pour cicatriser !**

A réaliser de manière supervisée ou autonome, selon la prescription de votre médecin.

L'activité physique peut se pratiquer de plusieurs manières !

## ▶ LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SPÉCIFIQUES

Des exercices spécifiques qui permettront d'entretenir la musculature de la jambe afin de favoriser le retour veineux.

①



Asseyez-vous sur une chaise ou sur un fauteuil. Posez les pieds au sol et mettez-vous sur la pointe des pieds et sur les talons, orteils relevés au maximum.

②



Asseyez-vous sur une chaise ou sur un fauteuil. Levez une jambe tendue et effectuez des mouvements de flexion, extension au maximum des possibilités.

③



Debout, les mains posées sur une table, mettez-vous sur la pointe des pieds en montant doucement et en maintenant la position pendant 1s.

④



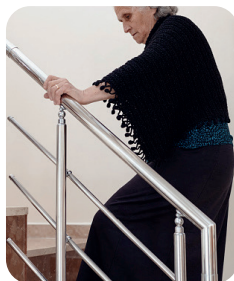
Debout, face au mur les pieds à 10 cm, gardez les talons au sol et fléchissez les jambes pour que vos genoux touchent le mur puis revenez en position initiale jambes tendues.

**Mais cela ne suffit pas, il faut limiter également la sédentarité.**

Les situations de la vie quotidienne sont aussi l'occasion de bouger.

### ▶ **LES ACTIVITÉS DOMESTIQUES**

l'entretien domestique, le bricolage, le jardinage...



### ▶ **LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SPORTIVES**

le vélo, la gym douce, le yoga, la marche...



L'activité physique adaptée pour mon ulcère de jambe c'est bien !

Mais c'est aussi pour conserver mon autonomie et prendre soin de mon coeur, de mes artères, de mes poumons...

**PEU IMPORTE L'ACTIVITÉ QUE VOUS CHOISISSEZ**



**TROUVEZ UNE ACTIVITÉ QUI VOUS INTÉRESSE, TOUT EN VOUS FAISANT BOUGER.**



**RESTEZ ACTIF POUR RESTER EN BONNE SANTÉ !!**

**Découvrez des exercices à réaliser chez vous**

