

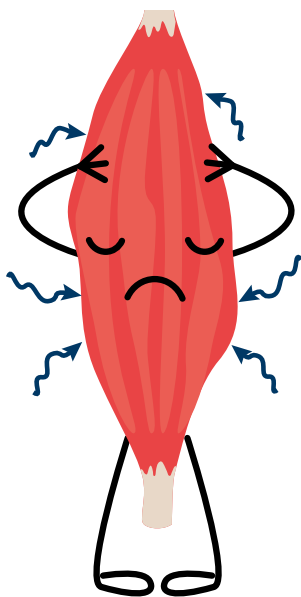
# UNE GRANDE LOUCHE D'EXERCICES POUR AIDER AU RETOUR VEINEUX

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

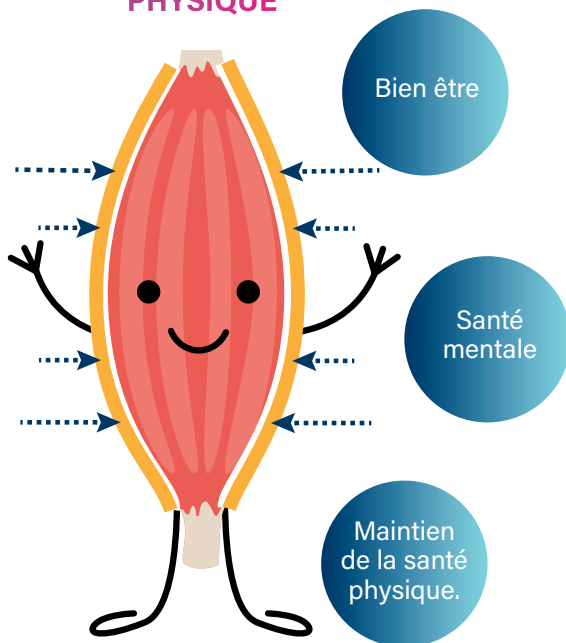
Vos muscles sont le moteur de votre retour veineux, il est primordial de continuer à les stimuler.

À 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**



**L'activité physique peut se pratiquer de plusieurs manières !  
Bougez, pour cicatriser !**

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

## ► LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SPÉCIFIQUES

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

Afin de progresser en douceur, nous vous conseillons le programme suivant :

**20 MOUVEMENTS PAR SÉRIE, 1 SÉRIE MATIN ET SOIR**

### SÉRIE 1



Asseyez-vous sur une chaise ou sur un fauteuil.

Posez les pieds au sol et mettez-vous sur la pointe des pieds puis sur les talons, orteils relevés au maximum.

### SÉRIE 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.

### SÉRIE 3



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

### SÉRIE 4



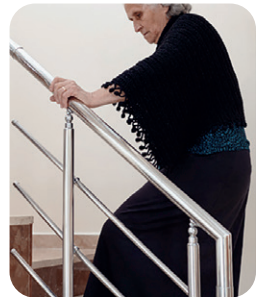
Debout, face au mur les pieds à 10 cm, gardez les talons au sol et fléchissez les jambes pour que vos genoux touchent le mur puis revenez en position initiale jambes tendues.

Mais cela ne suffit pas, il faut limiter également la sédentarité. Les situations de la vie quotidienne sont aussi l'occasion de bouger. Intégrez ces activités à votre routine quotidienne.

Commencez doucement par 10-15 minutes par jour d'activité puis augmentez progressivement.

### ▶ **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 L' mon ulcère de jambe veineux c'est bien !

Mais c'est aussi pour conserver mon autonomie et prendre soin de mon cœur, 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**

