

## TRAITEMENTS

### ⇒ Traitement médical

Bas ou chaussettes de contention à utiliser à titre préventif pour certaines professions les plus exposées, veinotoniques, compléments alimentaires.

### ⇒ Autres traitements

Pratiqués par un médecin spécialiste (angiologue, chirurgien vasculaire):

**Sclérose** : injection d'un produit «asséchant» la veine malade;

**Chirurgie** : consistant à enlever ou traiter la veine malade en tout ou en partie.

## SITUATIONS À RISQUE AU TRAVAIL

### ⇒ Travail à la chaleur.

⇒ Postes de travail fixes en position assise, ou debout, ou avec piétinement.

## SITUATIONS À RISQUE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

### ⇒ Déplacement en avion

Les vols longs-courriers (plus de 6 heures), sans escale, entraînent une augmentation du risque de phlébite, voire d'embolie pulmonaire, surtout s'il y a un antécédent de phlébite, les voyageurs avec un plâtre ou dont la fracture est récente, les femmes enceintes, les personnes obèses.

### ⇒ Pratique de sports à impact

### ⇒ Surpoids

### ⇒ Sédentarité

### ⇒ Tabac, Alcool

**En cas de difficultés,  
N'hésitez pas à contacter  
votre médecin du travail.**

Fevrier2019



*Mieux protéger pour mieux travailler*

SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

## SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

**SIST CARCASSONNE**  
27b, boulevard Marcou  
11000 CARCASSONNE  
Tel : 04 68 11 93 33  
Fax : 04 68 47 19 59

**SIST CASTELNAUDARY**  
13, rue Jean Durand  
11400 CASTELNAUDARY  
Tel : 04 68 23 08 95  
Fax : 04 68 23 21 10

**SIST LIMOUX**  
4, rue Saint Paul  
11300 LIMOUX  
Tel : 04 68 31 05 24  
Fax : 04 68 31 05 33

[www.sist-carcassonne.com](http://www.sist-carcassonne.com)

## PRÉVENTION DE L'INSUFFISANCE VEINEUSE LIÉE A LA STATION DEBOUT PROLONGÉE



SCANNEZ-MOI

## L'insuffisance veineuse et ses facteurs de risque

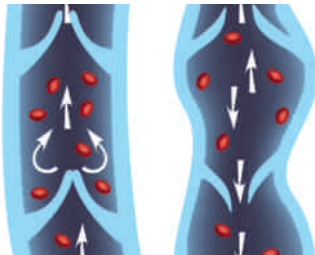
Notre mode de vie, un facteur héréditaire ou notre poste de travail (piétinement, station debout prolongée, chaleur excessive, absence d'activité physique, hygiène de vie) peuvent avoir pour conséquences un retour veineux déficient et une stase sanguine (sang stagnant dans les jambes) créant ainsi une insuffisance veineuse.

L'insuffisance veineuse superficielle primitive touche entre 15 et 25 % de la population adulte occidentale.

**50% des personnes atteintes souffrent d'insuffisance veineuse sans traduction clinique importante.**

Parmi les facteurs de risque, on peut retenir l'hérédité, l'âge, le sexe, les grossesses, l'obésité, la sédentarité, les facteurs ethniques et comportementaux (tabac, alcool en particulier) et **la profession (station debout prolongée et piétinement, travail à la chaleur...).**

VEINE NORMALE  
Le sang monte  
mais ne  
redescend pas



VEINE VARIQUEUSE  
Le sang monte  
et  
redescend

## Quels sont les signes de la maladie variqueuse ?

- ↳ Jambes lourdes, douleurs dans les jambes.
- ↳ Œdèmes des pieds et chevilles.
- ↳ Crampes nocturnes.
- ↳ Impatience, démangeaisons.
- ↳ Apparition d'hématomes spontanés.
- ↳ Veines apparentes, varices, varocités.

## Conseils de prévention

- ↳ Porter des *vêtements amples*, pas d'élastique au mollet et à la cuisse.
- ↳ Corriger les pieds plats par une semelle, utiliser un *repose-pied*, un tapis anti-fatigue.
- ↳ Surélever les pieds du lit de 10 à 15 cm.
- ↳ Porter une *contention* en cas de station debout prolongée et pendant la grossesse.
- ↳ Préférer les *douches tièdes* aux bains chauds.
- ↳ Terminer la douche par un jet d'eau froide en remontant de la cheville vers la hanche.
- ↳ *Évitez les sources de chaleur* (exposition au soleil, chauffage au sol).
- ↳ Changer de chaussures régulièrement *en évitant les talons au-delà de 3 cm*.
- ↳ Pratiquer une *activité physique* en évitant le piétinement (marche, natation, vélo, gym...).
- ↳ Sports d'impact déconseillés (tennis, squash)
- ↳ Prohiber l'association *pilule contraceptive* et tabac.
- ↳ Éviter le *surpoids*.
- ↳ *Boire suffisamment d'eau (1,5l d'eau par jour). Éviter l'alcool.*

*Certains mouvements pourront améliorer le retour veineux :*

- ↳ En position assise :
  - serrer les genoux l'un contre l'autre pendant 1 min,
  - faire régulièrement des mouvements de flexion de la cheville ;

- ↳ En position debout :

Si l'on exerce un métier où la station debout prolongée est fréquente :

- faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds,
- alterner si possible les positions assises et debout, mobiliser fréquemment les jambes;