

Consultez votre médecin afin de savoir si vous êtes suffisamment en forme pour pratiquer ce genre d'activité. Utilisez une canne ou une marchette si vous éprouvez des troubles d'équilibre. Joignez-vous à un groupe qui marche régulièrement à un rythme qui vous convient.

EXERCICES COMBINÉS À LA COMPRESSION

Les bandages et les bas de compression sont souvent prescrits pour aider à prévenir l'enflure autour des chevilles. Ceux-ci peuvent aussi limiter la capacité des muscles du mollet à bouger la cheville. Il est important d'effectuer ces exercices lorsque vous portez des produits de compression. En fait, le reflux du sang vers le cœur est meilleur lorsque les exercices de la pompe des muscles du mollet sont effectués avec un bandage ou des bas de compression.

Veuillez penser à consulter un physiothérapeute pour connaître d'autres façons d'améliorer l'enflure de vos jambes. Pour obtenir de plus amples renseignements ou poser des questions, veuillez envoyer un courriel à l'adresse cptwcc@gmail.com.



SOURCES

« Best Practices for the management of Lymphedema : Compression Therapy : A position document on compression bandaging. » (Meilleures pratiques pour la gestion du lymphœdème : Compression thérapie : Un document de position sur les pansements de compression.) International Lymphedema Framework, 2012. Offert à l'adresse : <http://www.lympho.org/resources.php>. Consulté le 24 novembre 2014.

Burrows, C., Miller, R., Townsend, D., Bellefontaine, R., MacKean, G., Orsted, H.L., Keast, D.H. Recommandations des pratiques exemplaires pour la prévention et le traitement des ulcères veineux de la jambe de l'Association canadienne du soin des plaies. WCC. 2006 : pages 45 à 55. Offert à l'adresse : <http://cawc.net/index.php/resources/resources/clinical-practice/>. Consulté le 27 août 2012.

O'Brien, J., Edwards, H., Finlayson, K., Kerr. « Understanding the relationships between the calf muscle pump, ankle range of motion, and healing for adults with venous leg ulcers : A review of the literature. » (Comprendre la relation entre la pompe du muscle du mollet, l'amplitude des mouvements de la cheville et la guérison pour les adultes souffrant d'ulcères veineux des jambes : Une étude de la documentation.) Wound Practice and Research, 2012 20(2) : pages 80 à 85. <http://eprints.qut.edu.au/54223/>. Consulté en juillet 2013.

Orsted, Heather, L., Lori Radke et Richelle Gorst. « The impact of musculoskeletal changes on the dynamics of the calf muscle pump. » (L'impact des changements musculosquelettiques sur la dynamique de la pompe du muscle du mollet.) Ostomy Wound Management 47.10 (2001) : pages 18 à 25.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Cette brochure est fournie à titre d'information générale pour les professionnels des soins de santé et les patients concernant les exercices pour les ulcères veineux des jambes. Les documents contiennent des conseils qui se basent sur la documentation et les renseignements cliniques qui étaient en vigueur au moment où le document a été produit et qui nous semblaient dignes de confiance au moment où celui-ci a été créé. Cependant, les pratiques d'évaluation et de traitement changent continuellement, de telle sorte que l'exhaustivité ou l'exactitude de son contenu ne peut être garanti au fil du temps. 3M Canada recommande d'utiliser les renseignements contenus dans ce document uniquement à titre de guide. Dans tous les cas, le jugement clinique d'un professionnel doit être utilisé pour l'analyse, l'intervention et l'évaluation dans le cadre de chaque situation clinique. 3M Canada ne doit pas être tenue responsable des conséquences de toute action prise en fonction des lignes directrices contenues dans ce document ou des erreurs ou des omissions qui s'y retrouvent. Cette information ne doit en aucun cas se substituer à un diagnostic, à un traitement ou à un avis médical professionnel. Demandez toujours conseil à un médecin pour toute question concernant une condition médicale. Ne négligez pas un conseil professionnel ou ne tardez pas à le suivre en raison de ce que vous lisez ici. De la documentation provenant de différentes sources et experts de l'industrie ont été utilisés dans cette brochure.



Système de bandage compressif à deux couches Coban[™] 3M[™] destiné aux patients présentant un IPCB \geq 0,8 mmHg.



Système de bandage compressif à deux couches Coban[™] Lite 3M[™] destiné aux patients présentant un IPCB \geq 0,5 mmHg.

Produits offerts au Canada par la :



Solutions pour soins aigus et continus
Compagnie 3M Canada
C.P. 5757
London (Ontario) N6A 4T1
1 800 364-3577
www.3m.ca

3M Deutschland GmbH
Health Care Business
Carl-Schurz-Straße 1
41453 Neuss, Allemagne

Imprimé au Canada.
3M Science. Au service de la Vie. 3M et Coban sont des marques de commerce de 3M, utilisées sous licence au Canada. Toutes autres appellations commerciales mentionnées sont des marques de service, des marques de commerce ou des marques déposées par leurs sociétés respectives. © 2015, 3M. Tous droits réservés.
1511-04016 F

3M Science.
Au service de la Vie. ^{MC}



Exercices pour l'œdème chronique des jambes

L'œdème chronique de la jambe, aussi appelé lymphœdème, résulte d'une accumulation de liquide dans les tissus sous-cutanés. De nombreuses causes expliquent l'enflure de la jambe et si elles ne sont pas traitées, elles peuvent provoquer des changements cutanés, de la douleur et de l'inflammation.

Pour de plus amples renseignements sur le lymphœdème, consultez le : www.lymphedema.org.

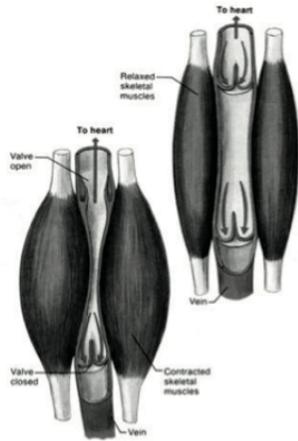
La compression est au cœur du traitement et elle atteint son efficacité maximale lorsqu'elle est utilisée avec des exercices pour les ulcères veineux des jambes. Cette brochure est conçue pour offrir des exemples de différents exercices que les gens souffrant d'ulcères veineux des jambes peuvent effectuer. Consultez l'avis de non-responsabilité pour de plus amples renseignements.

Des égratignures ou blessures mineures peuvent causer une rupture cutanée.

POMPE DES MUSCLES DU MOLLET

Tout le monde sait que le cœur pompe le sang grâce aux vaisseaux sanguins (appelés artères), qui le transportent vers les parties de notre corps.

Cette circulation apporte de l'oxygène aux tissus partout dans notre corps, y compris ceux dans nos jambes et nos pieds. Les muscles du mollet situés entre le genou et la cheville se contractent et se relâchent pour aider à pomper le sang dans les veines et le retourner au cœur. Ainsi, les muscles du mollet sont connus sous le nom de « second cœur ». Ce second cœur doit fonctionner adéquatement pour contrôler l'enflure.



EXERCICES

Afin que la pompe des muscles du mollet fonctionne adéquatement, vous devez avoir des mouvements d'une amplitude suffisante dans vos chevilles et des muscles forts qui permettent de lever et de descendre votre pied. Certains exercices peuvent vous aider à améliorer ceci ainsi qu'à réduire l'enflure et la douleur.

Mouvements de la cheville :

Répétez 30 fois, chaque 1 ou 2 heures lorsque vous êtes réveillé. Assurez-vous de bouger votre cheville à pleine amplitude.



Étirements du mollet :

Tirez délicatement sur la serviette jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre mollet. Gardez cette position pendant 60 secondes. Lorsque vous ne sentez plus d'étirement, tirez davantage sur la serviette. Répétez 3 à 5 fois chaque jour. Répétez avec le genou plié.



Renforcement du mollet :

En gardant la jambe droite, appuyer sur la bande Thera-Band® aussi loin que possible. Gardez cette position pendant 3 secondes. Relâchez et commencer à compter 1, 2, 3, 4. Répétez 20 fois et reposez-vous. Répétez 3 fois.

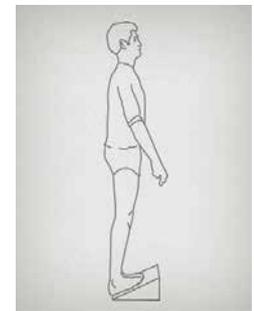


En utilisant une chaise en guise de soutien

Poussez sur vos orteils en soulevant votre talon du sol. Répétez 10 fois ou jusqu'à ce que vous ne puissiez plus soulever votre talon du plancher.



Placez-vous debout sur un bloc triangulaire. Déplacez votre pied sur la planche jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le muscle à l'arrière de votre genou. Gardez cette position le plus longtemps possible.



Si vous ressentez une douleur persistante dans le muscle du mollet et que celui-ci est sensible au toucher, consultez votre médecin.

Marche

Le fait de marcher sur de courtes distances peut également aider à améliorer la circulation sanguine dans vos jambes et vos pieds. Il est important de marcher aussi rapidement que possible avec les pieds pointés vers l'avant afin que le muscle du mollet pompe à chaque pas. Il a été démontré que trente minutes de marche au moins 3 fois par semaine permet d'améliorer la capacité de pompage du muscle du mollet et d'augmenter la capacité des muscles de vos jambes à retourner le sang vers le cœur.

