

## Exercices et massages



### Soulagez vos jambes par des exercices simples pratiqués à domicile

Certains exercices peuvent vous aider à vous sentir mieux après une longue journée, avant le coucher.

- allongé(e) sur le dos, pédalez avec les jambes
- massez vos jambes, en partant du pied et en remontant vers la cuisse, les jambes en l'air pour favoriser le retour veineux

## Chez vous



**1** - Mettez-vous debout sur la pointe des pieds, puis abaissez les talons jusqu'au sol. Répétez l'exercice 20 fois.

**2** - Marchez sur la pointe des pieds en faisant de petits pas pendant 5 minutes.



**3** - Allongez-vous sur le dos et pédalez avec les jambes. Faites 20 tours.



**4** - Pliez une jambe vers le haut et tirez votre cuisse contre la poitrine. Étendez la jambe verticalement et abaissez-la doucement jusqu'au sol. Répétez cet exercice 10 fois avec chaque jambe.



**5** - Allongez-vous sur le sol, levez lentement une jambe à 90°, puis abaissez-la jusqu'au sol. Répétez cet exercice 10 fois avec chaque jambe.

Lorsque vous êtes obligé(e) de rester debout ou assis(e) pendant une période prolongée, veillez à pratiquer fréquemment ces exercices et massages.

Le simple fait de marcher peut également vous faire du bien. Durant la marche, la pression exercée sur les veines au niveau de la voûte plantaire et les contractions musculaires dans les mollets propulsent le sang dans vos veines vers le cœur comme une véritable pompe.