

Se préparer pour un vol en avion



Pourquoi les personnes souffrant de maladie veineuse ressentent-elles plus de douleur dans les jambes durant un vol de longue durée ?

Les vols de longue durée exacerbent les problèmes de circulation sanguine, car ils supposent une immobilisation prolongée en position assise. Les modifications de la pression en cabine et la déshydratation due à l'air conditionné ou à des changements de température sont des facteurs supplémentaires.

Que devez-vous faire avant un voyage en avion ?

- Si vous avez des problèmes de jambes lourdes et douloureuses en temps normal, n'hésitez pas à consulter votre médecin avant de voyager, afin qu'il vous prescrive un traitement si nécessaire.
- Choisissez avec soin les vêtements que vous porterez durant le voyage :
 - Optez pour des vêtements de voyage amples et confortables
 - Évitez les corsets, les ceintures, les bottes et les pantalons trop serrés, etc.

Comment soulager la sensation de lourdeur dans les jambes durant le vol ?

La règle numéro 1 consiste à bouger un maximum pour favoriser la circulation sanguine.

- bougez vos pieds le plus souvent possible
- faites des mouvements de flexion-extension avec vos chevilles
- levez-vous régulièrement et marchez dans l'allée centrale
- évitez de croiser les jambes en position assise
- éviter de prendre des somnifères car ils vous plongeront dans un sommeil profond pendant plusieurs heures

Pensez aussi à boire beaucoup d'eau (un litre toutes les quatre heures), car la pressurisation de la cabine induit une déshydratation importante. Pensez à masser vos jambes, en partant du pied et en remontant vers la cuisse, pour stimuler la circulation.

Ces recommandations s'appliquent également lors de longs voyages en voiture ou en train.