

# Vos jambes vivent mal votre grossesse; aidez-les

## Les causes et les effets



Des problèmes tels que fatigabilité, agitation motrice, lourdeur des jambes, font partie des plaintes fréquemment énoncées par les futures mères. Il en va de même pour les fourmillements



nocturnes et les crampes au niveau des mollets, les tuméfactions manifestes des pieds et les varices qui apparaissent ou s'aggravent au début d'une grossesse.

Ces problèmes se rencontrent particulièrement

- si des affections veineuses sont fréquentes dans la famille
- Si une pathologie veineuse est déjà présente avant le début de la grossesse
- S'il ne s'agit pas d'une première grossesse
- Si la femme enceinte est souvent assise ou debout dans le cadre de son activité professionnelle
- Si aucune activité sportive n'est pratiquée ou s'il manque un minimum de mouvements
- Si la température extérieure est élevée.

Ces problèmes gênent bien sûr le bien-être et l'esthétique de la femme, mais il peuvent aussi et surtout annoncer des risques par une inflammation

des veines pathologiquement dilatées. De même, ils peuvent annoncer des problèmes circulatoires pour la mère comme pour l'enfant...

C'est pour cette raison qu'on devrait systématiquement prévenir le développement de ce type de problèmes et prendre, le cas échéant, des mesures permettant d'en limiter l'importance.

**Dès le début de la grossesse, il faut adopter le "réflexe compression médicale"**

Pour éviter l'apparition de ces troubles ou en diminuer leurs manifestations, les autorités de santé (ANAES) recommandent le port de bas médicaux de compression car ils empêchent la dilatation veineuse, soulagent et préviennent la survenue d'une thrombose.

Tous les bas médicaux ne se ressemblent pas. Il existe aujourd'hui des bas réellement conçus pour répondre aux exigences des futures mamans : classes de compression adaptées, textures, modèles, confort et esthétique. (Demandez conseil à votre médecin et votre pharmacien.)

**Conseils pratiques :**

En période chaude, le coton sera préféré aux autres textu-

res car mieux accepté (transpiration). Les bas peuvent être portés durant la période relativement fraîche de la journée (le matin) mais le repos allongé sans bas devient impératif. Des sprays ou crèmes rafraîchissants peuvent être utilisés pour augmenter la sensation de fraîcheur cutanée et le confort. En dehors de ces périodes particulières, certaines mesures sont conseillées: surélever les pieds la nuit, pratiquer régulièrement des exercices physiques (marche, vélo, natation), passer un jet d'eau fraîche le soir sur les jambes, en remontant de bas en haut.



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant et votre pharmacien.

### Bon à savoir :

S'il est vrai qu'une femme enceinte sur deux présente des signes de maladie veineuse des membres inférieurs, maladie veineuse ne veut pas dire varices. Lors de la première grossesse, le risque de maladie veineuse des membres inférieurs n'est que de 10% à 20%. Il double à la deuxième grossesse.

Pour en savoir plus:

[www.sigvaris.fr](http://www.sigvaris.fr)



### De bonnes raisons d'agir

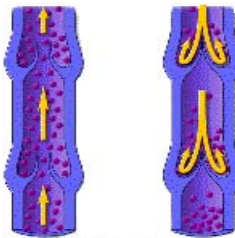
Les problèmes des jambes doivent être pris au sérieux:

1. Parce qu'ils ont des effets inesthétiques
2. Parce qu'ils perturbent sensiblement le bien-être au cours de la grossesse
3. Parce qu'ils représentent des risques d'inflammation des veines ou de thromboses
4. Parce qu'ils signifient une surcharge non négligeable pour la circulation de la mère et de l'enfant
5. Parce qu'il n'est pas exclu qu'ils aient quelque chose à voir dans la genèse des contractions prématurées, au sens large du terme.

## Le retour veineux

En position debout, alors que le sang doit être pompé comme en amont en direction du cœur, et ceci contre la pesanteur, le remplissage suffisant du cœur ne peut être assuré que si le travail de pompe de la musculature contribue à diriger le sang vers le cœur. Si ce n'est pas le cas, d'importantes quantités de sang sont stockées dans les membres inférieurs, le retour veineux et le remplissage cardiaque diminuent. Finalement, le sang stocké dans les mem-

bres inférieurs dilatent les veines ce qui se manifeste par l'apparition de varices.



Veine avec valvules anti-reflux

Ces phénomènes sont particulièrement fréquent au cours d'une grossesse.

Au cours de la grossesse, la pression au niveau des veines des membres inférieurs augmente, aussi bien en position couchée qu'en position debout. Elle s'élève à plusieurs fois la valeur de la pression normale hors grossesse.

Aussi bien, des pieds qui enflent ou des oedèmes au cours d'une grossesse sont-ils une conséquence naturelle de l'augmentation de pression à l'intérieur des veines.

## Le traitement par compression ou comment agir au mieux

### Le traitement par compression

est un principe mécanique simple et efficace qui consiste à appliquer autour de la jambe un tricot élastique. En comprimant le membre avec une compression graduée, forte à la cheville puis diminuant en remon-



tant vers la cuisse, le bas médical favorise le retour veineux, empêche la stase et la détérioration de la paroi veineuse, et soulage efficacement les douleurs. Ce traitement est prescrit lors de phlébites superficielles, de thromboses veineuses, ou après une chirurgie des varices. Le port de bas médical de compression est également prescrit pour soulager toutes les manifestations de l'insuffisance vei-

neuse chronique (jambes lourdes, varices, oedèmes, ulcères...). Selon la pathologie, la compression médicale peut être appliquée sous plusieurs formes : chaussettes, bas, collants, et aussi par des bandes. Les nouvelles textures et les coloris actuellement sur le marché facilitent l'observance du traitement prescrit. La compression médicale est un médicament, soumis à des normes strictes.

## Questions-réponses

**Après une opération des varices existe-t-il un risque qu'il n'y ait plus suffisamment de veines pour assurer le retour veineux ?**

La suppression des varices n'a pas d'inconvénient sur le retour veineux du sang vers le cœur car les veines superficielles sont des veines accessoires (elles n'assurent que 10% du retour veineux).

**Doit-on toujours porter un bas de compression après une thrombose**

**veineuse profonde (ou phlébite profonde) ?**

On ne peut pas guérir une thrombose veineuse profonde mais prévenir la survenue très fréquente de complications précoces ou tardives, en portant un dispositif de compression médicale.

**Le sang peut-il encore circuler malgré un bandage compressif très serré ?**

Le traitement compressif est un traitement mécani-

que qui agit de l'extérieur en exerçant un effet de compression qui réduit le calibre des veines des jambes. Les valvules veineuses qui agissent comme des écluses, ou des clapets peuvent se fermer et mieux remplir leur rôle pour le retour veineux. La circulation veineuse s'améliore. Des précautions s'imposent cependant chez les patients porteurs d'une artériopathie oblitérante des membres inférieurs.