

## Jambes lourdes MA FICHE D'EXERCICES

### Exercice n°1

Je fais des pointes pour stimuler mes mollets. Les pieds parallèles et légèrement écartés. Je monte sur la pointe des pieds et redescends. Faites cet exercice à votre rythme pendant 15 à 30 secondes.



### Exercice n°2

Je relève mes jambes pour diminuer la pression dans mes veines. Avant de pouvoir rentrer à la maison pour m'allonger, je m'assieds et j'étends mes jambes sur une chaise pendant 5 min.



### Exercice n°3

Je fais une petite marche pour activer ma pompe veineuse. Pour une marche efficace, je déroule mon pas du talon à la pointe du pied. Régulièrement pendant la journée, je prends 5 min pour marcher.



### Exercice n°4

Je me masse les jambes pour favoriser mon retour veineux. Je m'assieds et je me masse les jambes en partant de la cheville, en remontant le long du mollet puis jusqu'en haut de la cuisse. J'en profite pour relever mes jambes afin de me soulager d'autant plus.



### Exercice n°5

Rotation des chevilles pour réactiver vos jambes.  
Je fais tourner chaque cheville 15 à 30 sec.



#### **daflon® 500 mg – Fraction flavonoïque purifiée micronisée**

Médicament préconisé dans le traitement des troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes, douleurs, impatiences) et dans le traitement des signes fonctionnels liés à la crise hémorroïdaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

#### **daflon® 1000 mg – Fraction flavonoïque purifiée micronisée**

Médicament préconisé dans le traitement des signes fonctionnels liés à la crise hémorroïdaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent plus de 15 jours consultez votre médecin.