

Quelques exercices pour des jambes en santé :

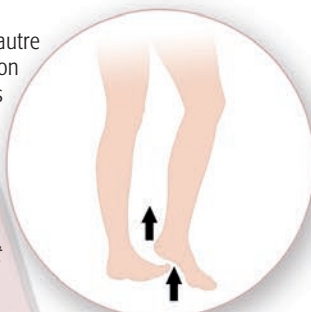


Debout, le pied levé du sol, pointez les orteils et dessinez un 8. Répétez 10 fois pour chaque pied.

In a standing position, lift one foot and draw the number 8 with pointed toes. Repeat 10 times with each foot.

Debout, un pied sur le talon, l'autre pied sur les orteils, gardez la position quelques secondes. Répétez 20 fois en alternant les 2 pieds.

In a standing position, one foot leaning on the heel, the other resting on bent toes, keep this position for a few seconds. Repeat 20 times, alternating feet.



Couché sur le dos, levez les jambes en pointant les orteils vers le haut et faites un mouvement croisé en ciseaux 15 fois. Répétez 10 fois pour chaque jambe. (Pour plus de support, placez les mains en-dessous du dos).



Lying on your back, raise both legs, point toes and cross legs in a scissor motion, 15 times. Repeat 10 times for each leg. (For better support, place hands under the lower back).

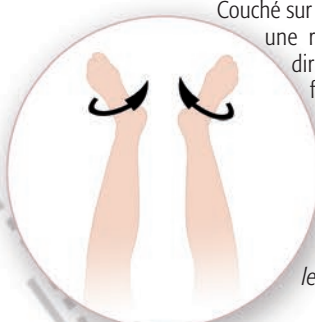
Couché sur le dos, levez les jambes en pointant les orteils vers le haut et pédalez dans les airs pendant 30 secondes. Faites plusieurs séries. (Pour plus de support, placez les mains en-dessous du dos.)

Lying on your back, lift legs, point toes and do a peddling motion for 30 seconds. Repeat several times. (For better support, place hands under the lower back).



Avant tout programme d'exercices, il est important de consulter son médecin. Certains exercices peuvent ne pas convenir à votre situation.

A few exercises for healthy legs:



Couché sur le dos, levez les jambes et faites une rotation des 2 pieds dans des directions opposées. Répétez 20 fois. Cet exercice peut être fait une jambe à la fois.

Lying on your back, raise legs and rotate both feet in opposite directions. Repeat 20 times. This exercise may be done with one leg at a time.

Assis, le pied levé du sol, le talon vers l'arrière, contractez le muscle de la cuisse et relâchez. Répétez 10 fois pour chaque pied.

In a sitting position, foot off the ground, heel pointed towards the back, contract the thigh muscle and relax. Repeat 10 times for each foot.



Assis, un pied au sol, étirez une jambe en avant en contractant le muscle de la cuisse. Reposez et répétez 10 fois par jambe.



In a sitting position, one foot on the ground, stretch out one leg forward while contracting the thigh muscle. Relax and repeat 10 times for each leg.

Assis, levez un pied du sol. Pointez les orteils vers le bas et relevez-les vers le haut. Répétez 20 fois pour chaque pied.

In a sitting position, lift one foot off the floor. Point toes downward, then upward. Repeat 20 times for each foot.



It is important to consult with your physician before beginning any exercise program. Some exercises may not be suitable to your situation.

Pour connaître nos adresses et les différents services qui y sont offerts, contactez la succursale de votre région ou visitez notre site web.

For our addresses and the different services offered, please contact our nearest branch or visit our website.

www.groupemedicus.ca



Medicus

Montréal
514 525-3757 | 1 866 525-3757

Savard

Membre du Groupe Medicus
Québec
418 681-6381 | 1 800 463-6436

Medicus OXYBEC

Sherbrooke
819 566-8711 | 1 800 361-9911

GRUPE MÉDICUS
fièrement accrédité



M-0003-201705

Medicus Savard OXYBEC

MEMBRES DU Groupe Medicus

La Santé de vos jambes



Your Legs' Health

Prenez soin de vos jambes... en beauté !

Tous les jours nos jambes doivent fournir un travail énorme et sont fortement mises à contribution. Pour les garder en santé, nous devons faire tous les jours quelque chose. La sensation de bien-être dépend du confort dont elles jouissent et les bas support procurent ce bien-être. Ils ont un pouvoir de soutien considérable, soulagent les jambes d'une façon efficace et agissent comme un massage agréable. Élégants et offerts dans des couleurs tendance, ils peuvent être portés au travail, à la maison, lors d'activités sportives, de voyages ou pendant la grossesse.

Care for your legs... with a flourish !

On a daily basis, we depend on our legs for numerous tasks and contributions to our daily living. Something must be done on a daily basis to assure their health. Their well-being depends on the comfort provided to them; that's where support stockings can play a vital role. Support stockings offer a considerable amount of compression, providing efficient relief for tired legs while acting as a pleasant massage. Elegant and sold in a variety of trendy colors, they can be worn at work or at home, for sports, while on vacation or during pregnancy.

Pour votre mieux-être

Nous sélectionnons les meilleures marques sur le marché. Nos techniciennes prennent vos mesures, analysent votre mode de vie et suggèrent les produits adaptés à vos besoins. Nous offrons un service personnalisé par du personnel diplômé et compétent. Nous nous assurons que vous ayez le type de bas qui vous convient le mieux.

Notre personnel prend également le temps de vous expliquer :

- Le système veineux et son fonctionnement
- La thérapie de compression et ses effets
- Les bienfaits de l'exercice et des bas compressifs
- Comment enfiler vos bas et les entretenir

For your well-being

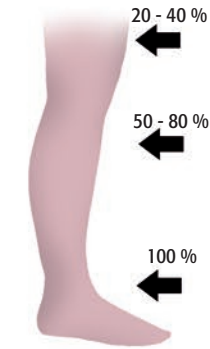
We have selected the best brands on the market. Our technicians will take your measurements, analyze your lifestyle and recommend the products adapted to your needs. We provide personalized service by our certified and qualified personnel. We insure that you have the proper stockings which are best suited to you.

Our personnel will also make a point of explaining:

- The circulatory system and how it works
- Compression therapy and its effects
- The benefits of exercise and compression therapy
- How to care for and slip on your compression stockings

Les bienfaits de la compression

Pour la gestion des problèmes veineux, la compression graduée applique une quantité mesurée de compression aux jambes. La pression est au maximum à la cheville et diminue graduellement en montant vers la cuisse. Ainsi le sang circule mieux vers le coeur.



Par son action de pompage, le coeur expulse le sang dans les artères et les veines. Les artères sont les vaisseaux qui conduisent le sang du coeur vers tous les tissus de l'organisme et les veines ramènent le sang au coeur.

Pour une raison d'hérédité, les parois veineuses ou les valvules sont affaiblies d'où une mauvaise circulation sanguine chez certains individus. La compressothérapie est donc nécessaire pour prévenir ou traiter certains troubles de la circulation en particulier pour les personnes à risques.

The benefits of compression

To manage venous problems, gradual compression is applied through a measured quantity of compression. Maximum pressure is at the ankle level, gradually decreasing toward the thighs. Hence, there is an improved blood flow to the heart.

The pumping action of the heart then expulses blood to the arteries and veins. The arteries are vessels which lead the blood from the heart to all tissues in the organism and the veins return the blood back to the heart.

Heredity can play an important role in certain individuals, causing the veins or valves to be weaker, resulting in poor blood circulation. Compression therapy is therefore necessary in preventing or treating certain circulatory problems, in particular to those at risk.

Les bas de compression soutiennent vos veines et améliorent la circulation; pour un maximum d'efficacité, ils devraient être enfilés le matin au lever et enlevés seulement avant le coucher.

Compression stockings provide support to your veins and improve circulation; for maximum effectiveness, they should be slipped on in the morning and removed only before bedtime.



La compression et ... / Compression and ...

La grossesse

Au cours de la grossesse, mise à part la prise de poids, le volume sanguin augmente ce qui entraîne un surcroît de travail pour les veines. Plusieurs femmes enceintes développent des varices lors de la grossesse. Une prévention est donc nécessaire aussi pour les jambes.

Pregnancy

During pregnancy, aside from weight gain, blood volume increases, causing the veins to work extra hard. Many pregnant women will develop varicose veins during pregnancy. Regular prevention, therefore, is also necessary for the legs.



Le sport

Les bas sport de compression sont conçus pour augmenter la circulation sanguine et aident à éliminer l'accumulation d'acide lactique dans les muscles de la jambe, ce qui diminue l'effet des jambes lourdes et fatiguées et les douleurs musculaires après un exercice intense. Ils aident également à réduire le temps de récupération.

Sports

Compression sport socks are designed to increase blood circulation and help eliminate lactic acid in the leg muscles, decreasing both, the impression of having heavy, tired legs and muscular pain following intensive exercise. They also help in reducing recuperation time.

La thrombose du voyageur

Le fait de voyager souvent et donc de rester assis longtemps sans bouger peut entraîner une thrombose veineuse profonde (TVP). La diminution de l'activité musculaire des jambes ralentit la circulation dans les membres inférieurs. Ceci peut engendrer dans certains cas la formation de caillots sanguins.

Traveller's thrombosis

Frequent travel and staying seated for long periods of time without moving can cause deep vein thrombosis of the leg (DVT). A decrease in leg muscle activity slows blood circulation in the lower limbs, which in certain cases, can cause blood clotting.



Bas sans ordonnance: 15-20 mmHg - Prévention et symptômes légers

Bas avec ordonnance médicale:

20-30 mmHg et plus - Symptômes légers ou modérés à plus sévères et bas sur mesure. Disponibilité: genou - cuisse - collant - maternité - sur mesure / Bouts ouverts ou fermés.

Non prescription stockings: 15-20 mmHg - prevention and mild symptoms

Prescription stockings:

20-30 mmHg and over - mild or moderate to more severe symptoms and made to measure stockings. Availability: knee - thigh - legging - maternity - made to measure / open or full toe.

Si vous avez les jambes lourdes, chaudes ou fatiguées; si vous avez des crampes ou des douleurs dans les mollets, les chevilles enflées ou si vous voyez apparaître des petites varices, parlez-en à votre médecin. Ces signes sont caractéristiques d'une mauvaise circulation sanguine.

Should you have heavy, hot or tired legs; should you have calf pain or cramping, swollen ankles or should you notice the appearance of small varicose veins, speak with your physician. These are sure signs of poor blood circulation.

Mesures préventives:

- Ne restez pas longtemps debout ou assis sans activer la pompe musculaire. Bougez souvent les pieds.
- Faites de l'exercice tous les jours pour mettre à contribution la musculature des jambes.
- Soulagez les veines par surélévation des pieds d'une hauteur de 15 cm (6").
- Évitez les fortes chaleurs et favorisez les douches froides.
- Maintenez un poids santé.
- Suivez un bon régime alimentaire, riche en fibres et faible en matières grasses.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Évitez les vêtements étroits.
- Mettez tous les matins les bas médicaux de compression.

Preventive measures :

- Don't remain in a standing or sitting position for long periods of time without moving your muscles. Move your feet often.
- Exercise daily to call upon the muscles of the legs.
- Help relieve veins by elevating your feet by 15 cm (6").
- Avoid hot temperatures, take cold showers.
- Maintain a healthy weight.
- Follow a healthy food regime, rich in fiber and low in fat.
- Drink plenty of water.
- Avoid tightly fitted clothing.
- Wear compression stockings every day.