

FACTEURS CLÉS POUR DES JAMBES EN SANTÉ

La mobilité

Marchez et dégourdissez-vous les jambes chaque fois que vous le pouvez.

La fraîcheur

Évitez une trop longue exposition à la chaleur ; le soleil, les bains chauds et le sauna sont tous des facteurs aggravants. Pensez aussi à rafraîchir vos jambes sous une douche fraîche.

L'élévation

Vous regardez la télé ? Surélevez vos jambes. Au bureau, utilisez un repose-pied.

Le sport

C'est toujours une bonne idée, mais évitez les arrêts brusques (tennis, squash, hockey, basketball, etc.) et favorisez les mouvements fluides (natation, course, marche, vélo, yoga, etc.).

EXERCICES POUR DES JAMBES EN SANTÉ



Debout, le pied légèrement surélevé et incliné vers le sol, pointez les orteils et dessinez un «8». Répétez 10 fois pour chaque pied.



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



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.



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



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



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

Avant tout programme d'exercices, il est important de consulter son médecin.

Certains exercices peuvent ne pas convenir à votre situation.