

ANTI-DOULEUR - Fiche 3

SOULAGER LES JAMBES LOURDES

Le retour du sang depuis l'extrémité des membres inférieurs jusqu'au cœur constitue un véritable défi aux lois de la physique qui est toutefois relevé par différents mécanismes : un système de clapets (ou valvules) tout le long des veines qui évitent un reflux toujours possible, et une collecte du sang périphérique vers de grosses veines profondes qui sont situées dans la profondeur des muscles dont l'activité agit comme une pompe.

Toutefois il n'est pas rare que ce système soit débordé et plus capable d'assurer un retour veineux satisfaisant. Tout le monde a expérimenté cette insuffisance passagère qui intervient en général dans des circonstances particulières comme la chaleur, la station debout ou assise prolongée, une grossesse ou certaines phases du cycle menstruel chez la femme etc...La sensation pénible de pesanteur au niveau des chevilles et des jambes, ainsi que les tensions musculaires douloureuses au niveau du mollet sont les signes les plus fréquents de ce qui est communément nommé le syndrome des jambes lourdes.

Lorsque ces signes se manifestent, tout le monde connaît les 3 recettes qui permettent de rétablir une circulation sanguine satisfaisante et d'effacer les douleurs associées :

- La première est de s'allonger sur le dos et de surélever les membres inférieurs : dans cette position, la pesanteur devient un allié et favorise le flux sanguin vers le cœur.
- La deuxième recette consiste à aller marcher (et pas piétiner) à une bonne cadence pour réactiver la pompe musculaire. A chaque pas, la contraction des muscles du mollet propulse efficacement le sang vers le cœur.
- La troisième recette consiste à soulager les douleurs au moyen du jet d'une douche froide appliqué sur les muscles de la jambe pendant quelques minutes.

Certains appareils Compex disposent d'un programme spécifique **Jambes lourdes** qui permet de faire disparaître la sensation pénible des jambes lourdes en associant en même temps les 3 moyens décrits ci-dessus.

Programme

Jambes lourdes (ou Récupération active ou Massage relaxant selon le modèle Compex)

La stimulation extrêmement douce et confortable des muscles du mollet réveille la pompe musculaire et enfin les 7 dernières minutes de la séance consistent en un massage relaxant qui décontracte la musculature

Durée du traitement

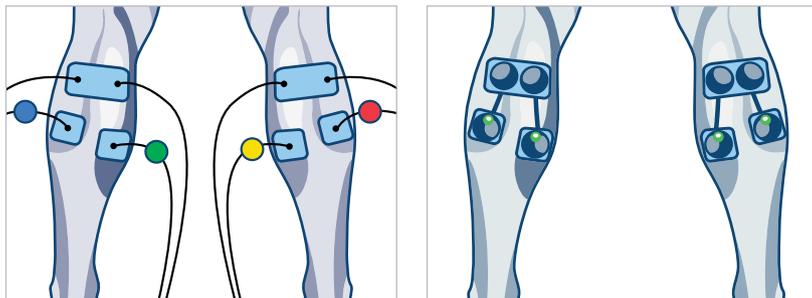
Les séances peuvent être répétées à volonté selon la douleur

Déroulement du traitement

Possibilité de faire le programme tous les jours, à chaque fois qu'une sensation pénible se fait ressentir (il est préférable de faire une séance en fin de journée)

Placement des électrodes

Placement électrodes pour réaliser le programme Jambes lourdes



Placement filaire

Placement sans fils

Position du corps



Position de repos confortable, allongé ou assis, de préférence avec les jambes surélevées pour bénéficier de l'effet déclive

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Pour les appareils non munis de la technologie mi-RANGE, il faut chercher à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale. Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:

- Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet
- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»
- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

Compex[®]
Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE