

Pressothérapie drainage mécanique à domicile

Autor(en): **N.R.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **34 (2004)**

Heft 5

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827155>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pressothérapie

Drainage mécanique à domicile



■ Il est possible d'améliorer grandement la circulation sanguine en recourant à diverses techniques. Parmi celles-ci : la pressothérapie. Pour vous, notre collaboratrice a testé ces grandes bottes massantes.

Différents types de massages professionnels (réflexologie, acupressure, etc.) sont reconnus pour améliorer la circulation sanguine. En matière de traitement doux et efficace, le drainage lymphatique manuel a fait ses preuves, surtout s'il est pratiqué régulièrement. Sa version mécanique s'appelle pressothérapie, apparue d'abord dans les cabinets de physiothérapie, puis en institut de bien-être et d'esthétique. Etendue sur le dos, la personne enfle ses jambes dans de grandes bottes souples en matière synthétique à double paroi renfermant plusieurs compartiments. Ceux-ci se remplissent d'air l'un après l'autre, exerçant une pression progressive jusqu'à ce que toute la jambe, hanche comprise soit comprimée. Puis le tout se dégonfle... avant de recommencer. Une séance dure environ 30 minutes. Il est désormais possible de louer ces appa-

reils pour s'offrir des séances à domicile. En passant commande auprès de l'institut Phytosan Nature, à Lausanne, un paquet de trois kilos est arrivé trois jours plus tard par la poste. A l'intérieur, les fameuses bottes, desquelles sortent de minces tuyaux en plastique qu'il faut raccorder à un petit compresseur (à brancher sur une prise). Jusque-là, l'opération est facile. L'enfilage des bottes, en position couchée, demande quelques précautions pour ne pas emmêler ou écraser les tuyaux. Il faut encore serrer deux ou trois sangles, vérifier que le tout est bien ajusté et... se détendre, en veillant à ce que les jambes soient légèrement surélevées.

Une pression sur un bouton met en marche le compresseur, programmé pour travailler seul. Il n'y a qu'à se laisser faire : les bottes se gonflent, d'abord des pieds aux genoux, puis aux cuisses et aux hanches, avant de se dégonfler progressivement. Une pause et le gonflement reprend. L'appareil s'arrête automatiquement au bout d'une demi-heure.

Au premier passage, la pression (programmée elle aussi) surprend par sa force. Elle peut être diminuée si la sensation déplaît. Mais de gonflement en gonflement, les jambes s'habituent, le doux ronflement du compresseur se fait oublier et les 30 minutes passent agréablement. Le résultat à la sortie des bottes (toujours en prenant garde de ne pas emmêler les tuyaux) ? L'envie de recommencer.

N. R.

»» L'institut Phytosan Nature, chemin Parc-de-Valency 19, 1004 Lausanne (tél. 021 626 04 41) loue ces bottes Fr. 20.-, par jour, pour une durée minimale de 10 jours.

Voyage en avion

On l'appelle le « syndrome de la classe économique ». Chaque année, des voyageurs sont victimes de troubles circulatoires, de thromboses, voire d'embolies pendant ou après un long vol en avion. En cause, la pressurisation de la cabine, l'atmosphère confinée et surchauffée, la déshydratation et une position assise prolongée dans des sièges étroits (d'où le nom du syndrome, les passagers de l'espace business semblant moins menacés).

Là encore, il faut bouger régulièrement, étirer autant que possible les jambes, étendre et fléchir les pieds. Si l'on peut se mettre debout, on pratiquera quelques exercices d'étirement des jambes et de déroulement du pied, le mieux étant de marcher, bien sûr. En cas de jambes lourdes avant le départ déjà, des bas de contention peuvent apporter un soulagement et prévenir les gonflements. En cas de doute, une consultation médicale s'impose.