

# J'évite les phlébites : les bons conseils

**Maison médicale des SITTELLLES**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/maisonmedicalesittelles](http://www.docvadis.fr/maisonmedicalesittelles)






Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

**Si vous avez des varices, vous avez un risque potentiel de phlébite. Il s'agit de la formation d'un caillot dans une veine profonde des membres inférieurs qui peut avoir des conséquences graves (embolie pulmonaire). Quelques mesures permettent de l'éviter. Voici quelques conseils simples à suivre.**

## 8 bons conseils pour prévenir une phlébite

	Je soulève mes jambes aussi souvent que possible et je bouge mes pieds et mes chevilles.
	Je change de posture si je dois rester assis longtemps.
	J'applique de l'eau froide sur mes jambes si je les sens lourdes.
	J'évite les sources de chaleur (bains trop chauds, sauna, épilation à la cire chaude...).
	Je ne porte pas de vêtements trop serrés.

	<p>Je marche avec des chaussures à talons plats.</p>
	<p>En avion ou en train :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je me lève aussi souvent que possible (au moins une fois par heure), je m'étire et marche un peu.</li><li>• En position assise, je fais des mouvements de flexion et d'extension des chevilles.</li><li>• Je ne garde pas les jambes croisées et soulève de temps en temps mes cuisses.</li><li>• Je bois avant, pendant et après le vol.</li><li>• J'évite de dormir pendant de trop longues périodes. Je relève mes jambes pour dormir.</li></ul>
	<p>Je demande conseil à mon médecin avant de voyager.</p>

Un traitement médical ou chirurgical de vos varices pourra vous être prescrit si votre médecin le juge utile.