

Insuffisance veineuse et sport

Article réalisé par le **Dr. P. WOTQUENNE**, Interniste Gériatre et Urgentiste, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

Les artères conduisent le sang qui quitte le cœur. Leur paroi est robuste car la pression régnant à ce niveau est élevée.

Le système veineux quant à lui ramène le sang vers le cœur et est un système basse pression. De ce fait les parois des veines sont nettement moins robustes, moins épaisses, de faible tonicité.

La physique nous apprend que le réseau veineux des membres inférieurs supporte une colonne de liquide (le sang) allant des pieds vers le cœur si la personne est en position debout. Cette colonne de liquide exerce une pression importante sur les parois. La nature est bien faite néanmoins car l'effet de cette colonne de liquide est relativisé, fragmenté, nettement atténué par la présence de toute une multitude de valvules qui permettent le passage du sang dans un sens (retour vers le cœur) mais pas dans l'autre.

En cas d'insuffisance valvulaire, lorsque celles-ci deviennent incompétentes pour des raisons multifactorielles, la pression de la colonne de sang peut s'exercer pleinement sur les parois veineuses des membres inférieurs avec comme conséquences des phénomènes de dilatation que l'on appelle varices.

Celles-ci, en plus d'être inesthétiques, peuvent engendrer à la longue toute une série de pathologies telles que thromboses veineuses (thrombo-phlébites), ulcères variqueux,...

Heureusement les veines des membres inférieurs sont entourées ou voisines de muscles puissants qui lorsqu'ils se contractent régulièrement compriment les veines et propulsent le sang vers le cœur. Ils font offices de véritables petits cœurs accessoires.

Le type de pratique sportive est loin d'être anodin en ce qui concerne le système veineux tout particulièrement celui des membres inférieurs.

Certains facteurs de risques en ce qui concerne l'insuffisance veineuse sont connus tels que :

- l'âge ;
- le poids ;
- l'alimentation et le mode de vie ;
- l'hérédité ;
- les déséquilibres hormonaux , le sexe ;
- certains postes de travail, voyage en avion ;
- le nombre de grossesses à terme ;
- les vêtements non adaptés ;
- la station debout dans des atmosphères chaudes.

Il existe des sports à risques c'est-à-dire qui nécessitent des efforts brutaux, des contractions musculaires prolongées, des efforts en apnée, des sauts sur place, du piétinement et enfin ceux qui nécessitent le port de chaussures comprimant les jambes.

Parmi les activités sportives le plus souvent incriminées figurent :

- le tennis ;
- le squash ;
- l'haltérophilie ;
- le canoé/kayak ;
- le rugby ;
- le football ;
- de nombreux sports de combats ;
- le hand-ball ;
- le ski alpin ;
- l'escrime ;
- le basket ;
- l'aviron.

A côté de cela nous trouvons de nombreux sports dont l'utilité est démontrée quant à la prévention de l'insuffisance veineuse voire de sa stabilisation. Ce sont des efforts progressifs avec une respiration régulière et des contractions bien rythmées des muscles des membres inférieurs.

Parmi ces sports favorables ont trouve :

- la marche à pied ;
- la natation ;
- la bicyclette ;
- le ski de fond ;
- le golf
- la gymnastique au sol ;
- le jogging en terrain souple et à raison de 3 X 20' par semaine par exemple.

Conclusion :

L'examen du capital veineux des membres inférieurs est un paramètre extrêmement important dans le cadre d'une consultation de médecine du sport.

Un examen minutieux est nécessaire mais également une anamnèse pour dépister les éventuels facteurs de risque. En fonction de cela le médecin du sport peut conseiller une activité sportive adaptée.

Les seules mesures de prévention efficaces sont des mesures de contention. Elles ne sont pas toujours utilisables et parfois très gênantes dans le cadre d'une activité physique. Les thérapeutiques médicamenteuses qui existent à l'heure actuelles sont décevantes, coûteuses et non dénuées d'effets secondaires.

Dr. P. WOTQUENNE
Premier Directeur Médecin
Institut E. Malvoz de la Province de Liège
Service des Consultations
Département de Médecine du Sport