

Massage anti-jambes lourdes : il vaut mieux aller chez le kiné ou en institut ?

Publié le 12 juin 2024 à 09h37

Dès que les températures grimpent ou que vous restez longtemps debout, vos chevilles et vos mollets commencent à gonfler ? Pour soulager l'inconfort, on vous explique quel massage choisir, chez le kiné ou en institut de beauté.



Les jambes lourdes sont provoquées par une insuffisance veineuse et/ou lymphatique. Cette insuffisance ne se guérit pas, mais une prise en charge des symptômes limite l'évolution en varices ou en ulcères veineux. Dès les premiers gonflements, mieux vaut demander un avis médical « *pour exclure les autres causes possibles, comme une insuffisance cardiaque ou rénale, et pour obtenir un traitement adapté* », explique le Pr Joseph Emmerich, médecin vasculaire.

Il est recommandé de consulter également un phlébologue si vos œdèmes sont permanents, s'ils sont associés à des varices de plus de 3 mm de diamètre, ou si la peau présente une surface anormalement brune ou pâle. « *Une consultation en urgence s'impose en présence d'une douleur aiguë, d'un œdème, d'une rougeur, d'une zone chaude sur une seule jambe*, met en garde le Pr Emmerich. *Ces manifestations peuvent être causées par une phlébite.* »

Chez le kiné ou en institut : la technologie endermologie LPG

« Il s'agit d'un massage mécanique sous aspiration, avec un battement qui reproduit le geste du palper-rouler », explique la masseuse-kinésithérapeute Claire Adeline. Les avantages de la machine sur le traitement manuel : « un soin moins douloureux et plus ciblé ».

Au-delà des indications esthétiques (cellulite), un protocole spécial circulation de 30 minutes a été développé, au prix conseillé de 60 euros. Bon nombre de cabinets de masseurs-kinésithérapeutes en sont équipés, tout comme des instituts de beauté (liste sur le site Endermologie.com).

A savoir : ces soins étant considérés comme de confort, ils ne peuvent pas bénéficier d'une prise en charge par l'Assurance maladie.

https://www.topsante.com/medecine/circulation_sanguine/jambes_lourdes/massage-anti-jambes-lourdes-il-vaut-mieux-allier-chez-le-kine-ou-en-institut-886728