

# Fiche explicative pressothérapie

## Qu'est-ce que la pressothérapie ?

La pressothérapie est une technique de soin basée sur l'utilisation de la compression et de la décompression de l'air. Cette méthode permet de stimuler la circulation sanguine et lymphatique afin de réduire la sensation de jambes lourdes, améliorer la récupération musculaire et favoriser l'élimination des toxines.

## Les Bienfaits de la Pressothérapie des Jambes :

- Amélioration de la circulation sanguine.
- Réduit le risque de troubles circulatoires comme les varicosités, les varices et les œdèmes.
- Réduction de la sensation de jambes lourdes, des symptômes de fatigue et de douleur dans les jambes.
- Amélioration de la récupération musculaire : Idéale pour les sportifs, elle aide à éliminer les déchets métaboliques accumulés pendant l'effort (comme l'acide lactique).
- Réduction des gonflements : Efficace pour traiter les œdèmes, notamment après une grossesse, une opération ou un effort physique intense.
- Lymphodrainage : Favorise le drainage lymphatique et la détoxification du corps, réduisant ainsi la rétention d'eau et les toxines.
- Réduit la cellulite.

## Fonctionnement de la pressothérapie :

- Une fois les bottes en place, la machine commence à envoyer de l'air dans des chambres internes qui se gonflent successivement, créant ainsi une pression sur les jambes.
- Séquences de pression et de décompression : La pression augmente et diminue progressivement, suivant un cycle de compression/décompression. Ces changements de pression imitent le mouvement naturel de la circulation sanguine, ce qui améliore le retour veineux.
- Durée d'une séance : En général, une séance de pressothérapie dure entre 20 et 40 minutes, selon l'intensité souhaitée et les objectifs de traitement.

## Indications :

- Jambes lourdes et fatiguées
- Rétention d'eau
- Cellulite
- Problèmes circulatoires (varices, œdèmes)
- Récupération musculaire (sportifs)
- Réduire les douleurs liées à la grossesse ou post-chirurgie

## Contre-indications :

Bien que la pressothérapie soit généralement sans danger, il existe certaines contre-indications :

- Problèmes cardiaques : les personnes ayant des antécédents de problèmes cardiaques doivent éviter la pressothérapie.
- Infections cutanées ou blessures ouvertes : éviter l'utilisation sur des plaies non cicatrisées.
- Thrombose veineuse profonde (TVP) : la pressothérapie peut aggraver cette condition.

Elle est particulièrement recommandée pour les personnes ayant des problèmes de circulation, les sportifs, ou ceux souffrant de jambes lourdes et de cellulite. Elle offre une alternative non invasive et relaxante aux traitements médicaux traditionnels.

## Ça veut dire quoi lymphatique ?

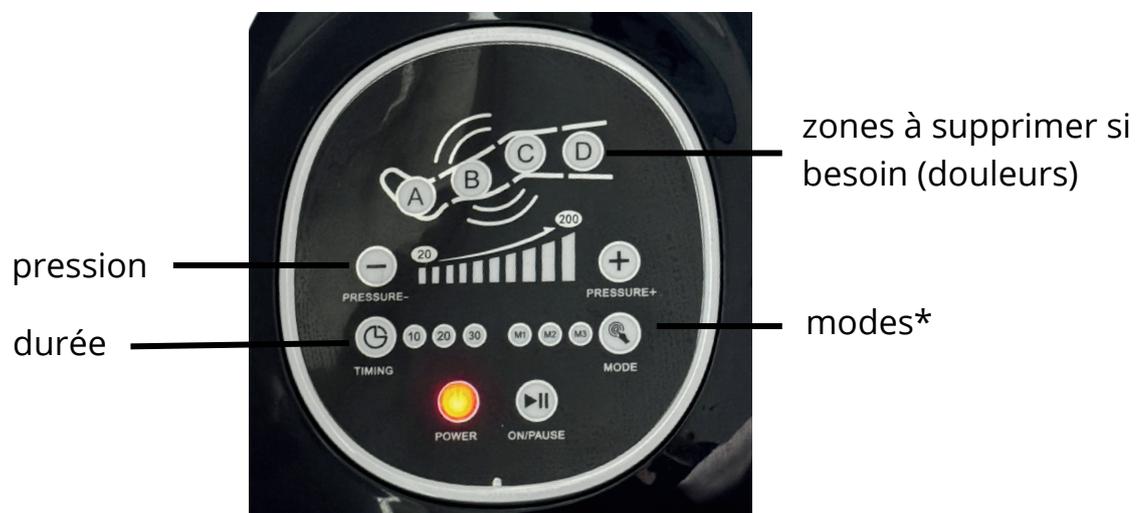
Quand on parle de « drainage lymphatique », le terme « lymphatique » précise que le liquide qu'on draine passe par les vaisseaux lymphatiques.

Il y a 3 types de liquides dans le corps :

- le sang ;
- le liquide cérébro-spinal, dans lequel se trouvent le cerveau et la moelle épinière ;
- le liquide interstitiel, présent autour de toutes les cellules de notre corps, partout.

Le liquide interstitiel navigue en partie dans ces vaisseaux lymphatiques. C'est tout une tuyauterie parallèle aux tuyaux qui transportent le sang.

## Machine



## différents modes :

- M1 : drainage lymphatique MODE WAVE

Ce drainage permet un retour lymphatique, plus doux et adapté en toutes situations mais aussi pour un échauffement musculaire.

- M2 : drainage profond MODE DEEP

Ce drainage plus profond et en continu permet une meilleure circulation sanguine sans retour. Il est indiqué pour traiter la cellulite mais aussi une bonne récupération sportive.

- M3 : drainage séquentiel MODE RECUP

Ce programme permet une récupération des mollets et des cuisses mais permet aussi d'éliminer les douleurs musculaires.

N'hésitez pas à tester les différents modes et d'en adapter la pression pour atteindre le meilleur résultat pour vous.

Un drainage doit rester une technique agréable et pas douloureuse.