



Varices et sport : quelles précautions ? Quels sports déconseiller ? Quand et comment traiter ? Comment favoriser le retour veineux ?

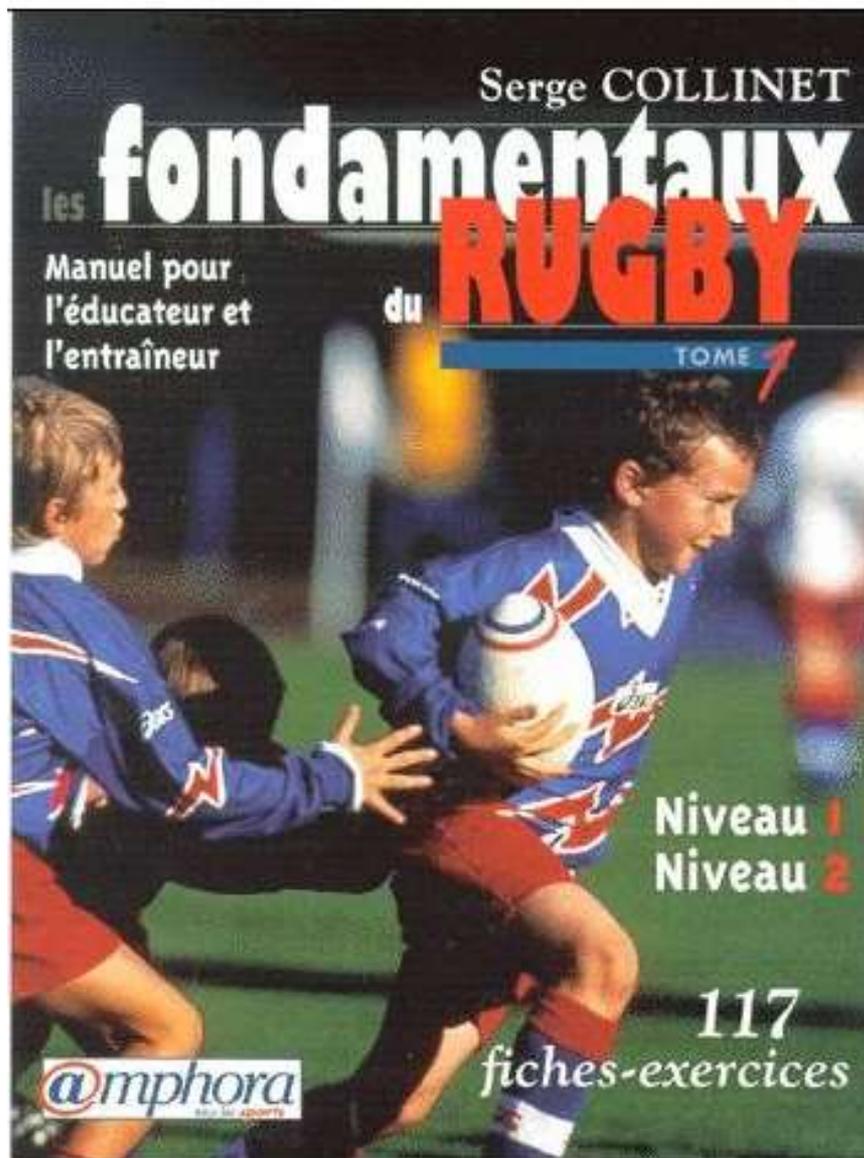
Jean Pierre Laroche
Unité de Médecine Vasculaire
CHU Montpellier / Médipôle Avignon



No conflict\$ of inter€€\$t with my £ink\$.

- **Investigateur** : Bayer Healthcare, BMS Pfizer
- **Membre Board** : Leo Pharma
- **Invitation Congrès** : Léo Pharma, Hitachi Aloka





Varices

Constitutionnelles
> 80%

Acquises
(MVPT, MALFORMATIONS)





CEAP



COMPRESSION MEDICALE DEGRESSIVE

Classe 1	Entre 10 et 15 mm Hg
Classe 2	Entre 15,1 et 20 mm Hg
Classe 3	Entre 25,1 et 36 mm Hg
Classe 4	>36 mm Hg

SUPERPOSITION / ADAPTATION / TEXTILE / PIEDS OUVERTS

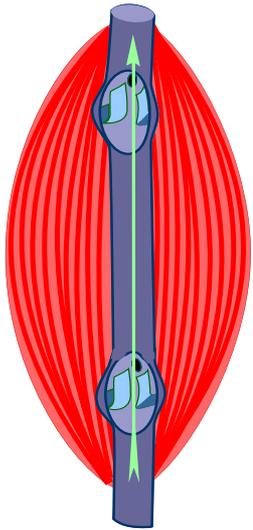
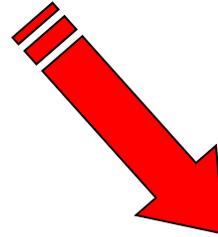




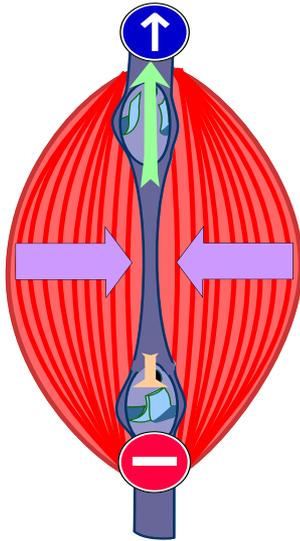
Topo 1 : EVIDENCES



SPORT



Repos



Contraction

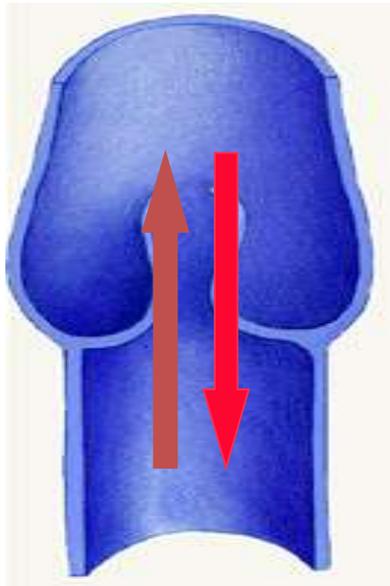


Varices



Apparition d'un reflux veineux

Chaque année 1% de la population



2/3 réseau superficiel

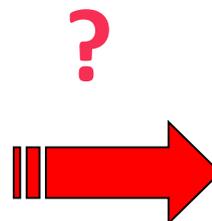
En France 400.000 personnes/an

Lié au sport ?



Articles grand public

Tennis
Equitation
haltérophilie
Judo
...



Preuves



Examen d'équipes olympiques

Pas de varices

Musculation rend les veines apparentes

Diminution de la graisse sous cutanée

Épaississement de la Média





Veine apparente Paroi épaisse



Conclusion

Marche rapide, vélo, natation

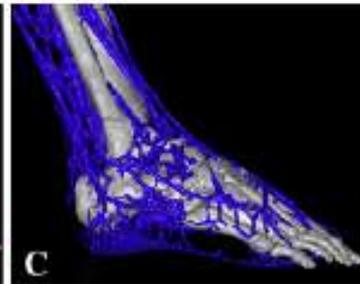
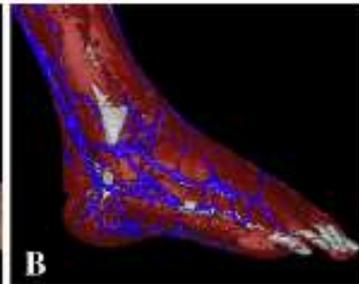
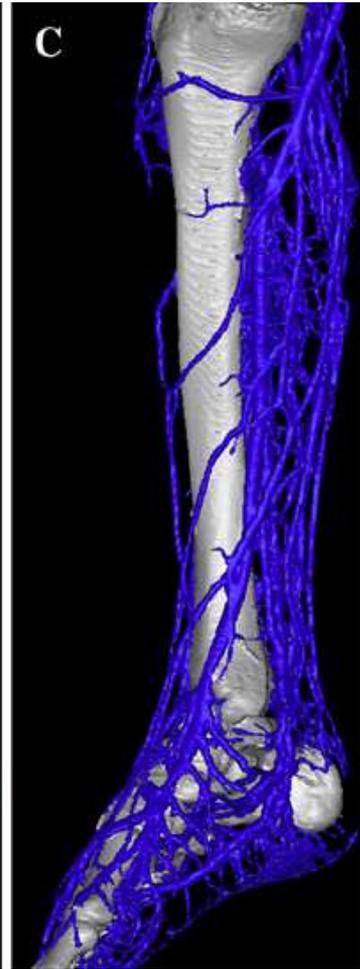
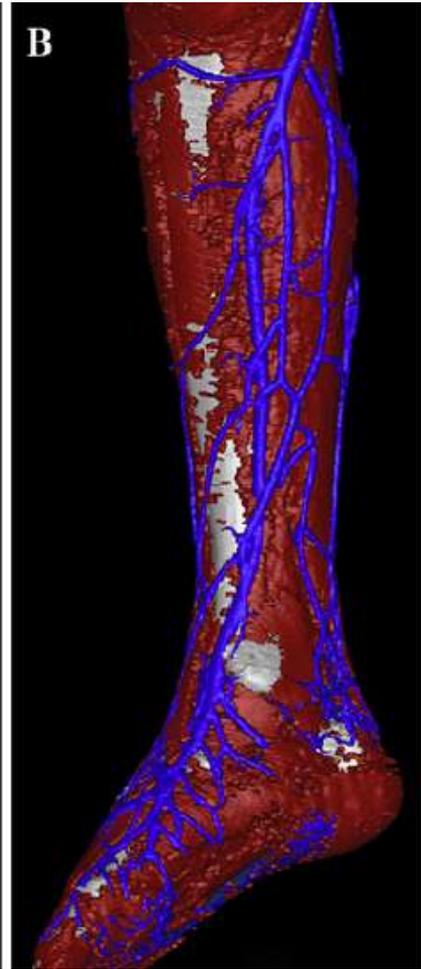
Le sport qu'on aime

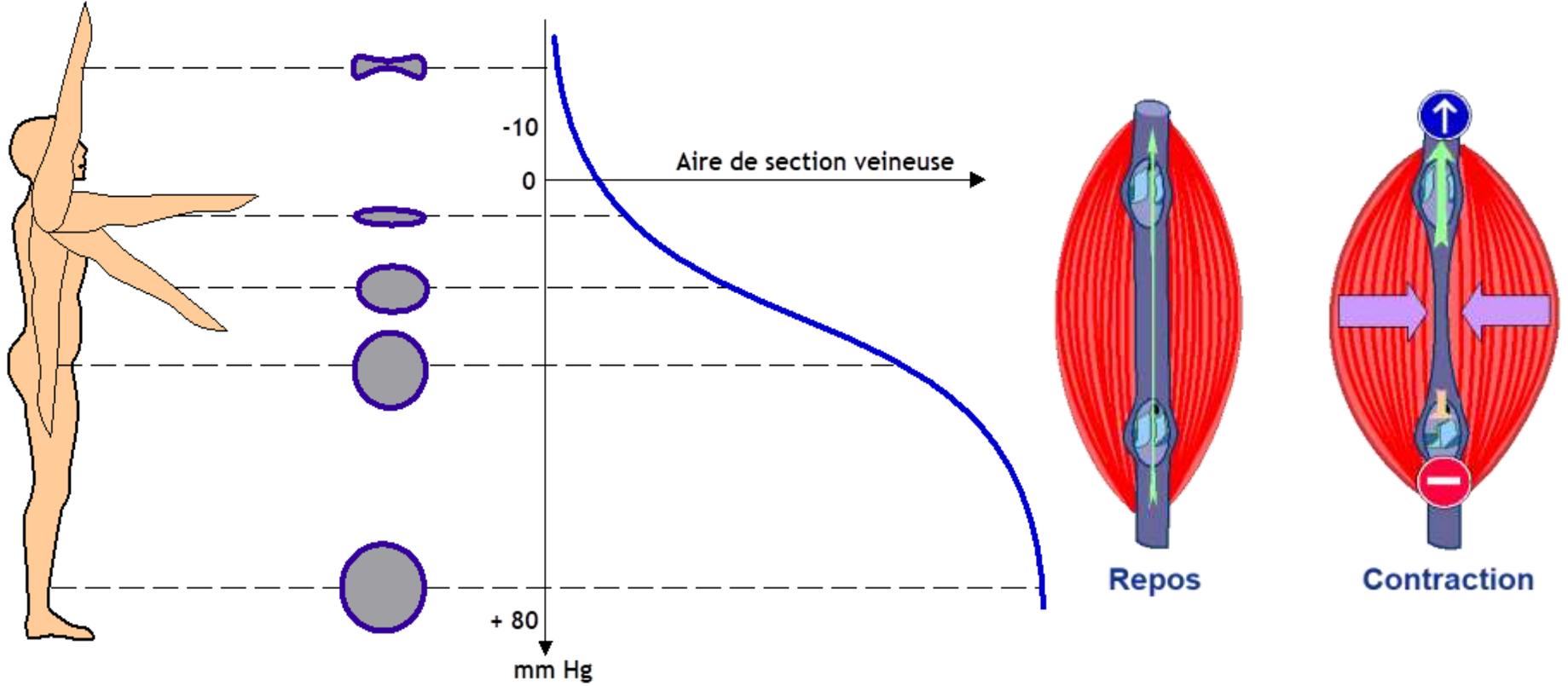


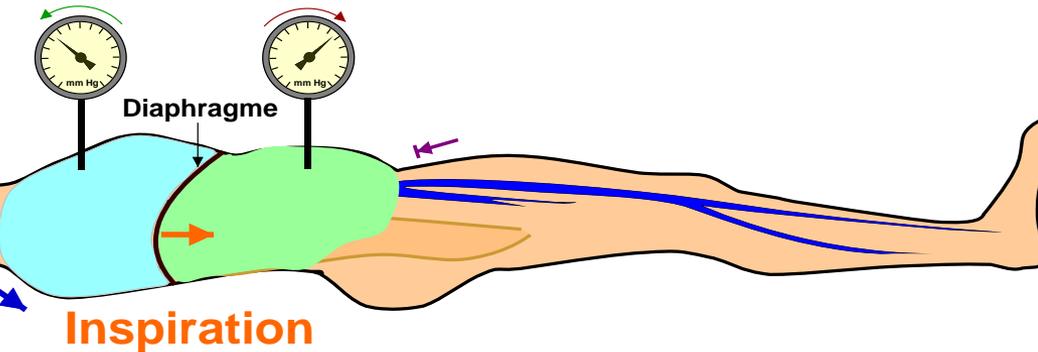
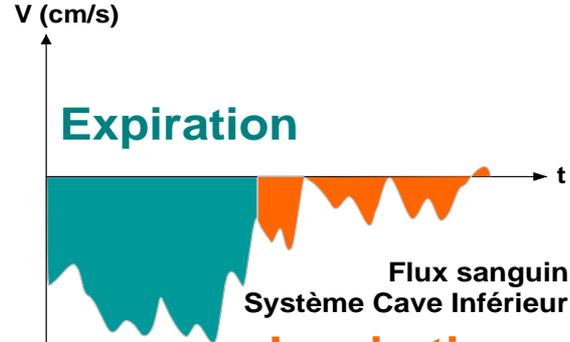
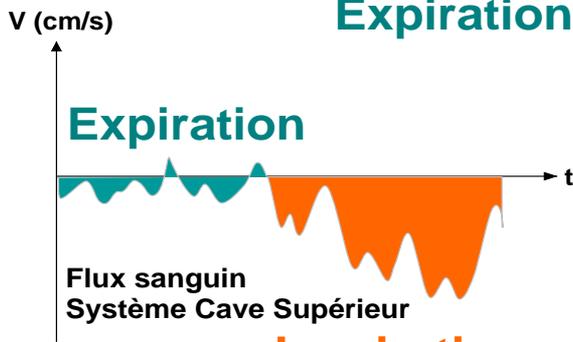
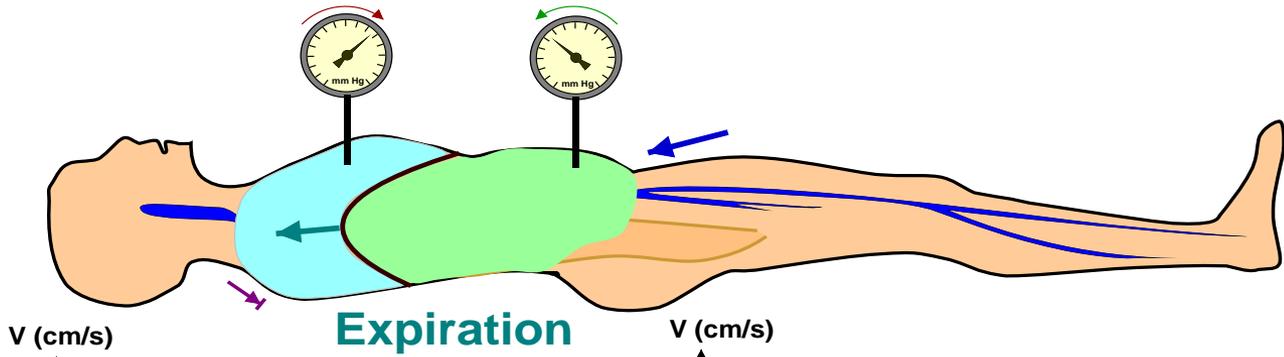


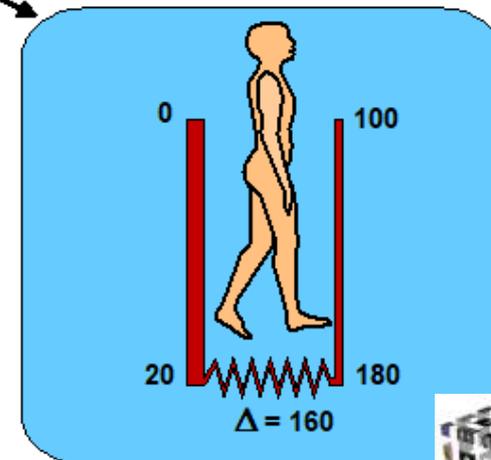
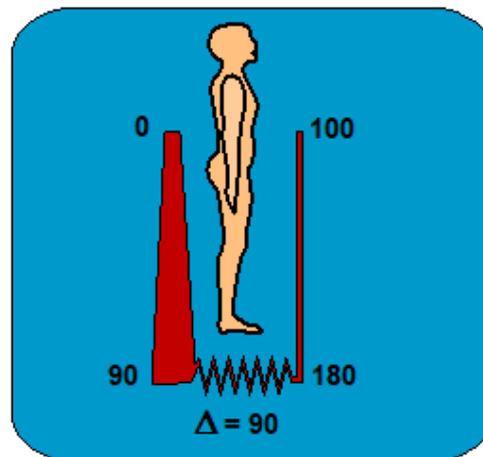
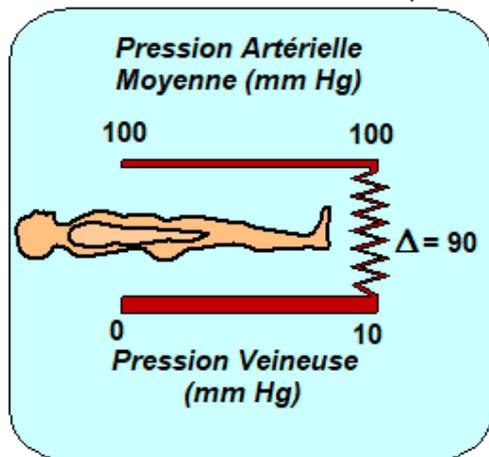
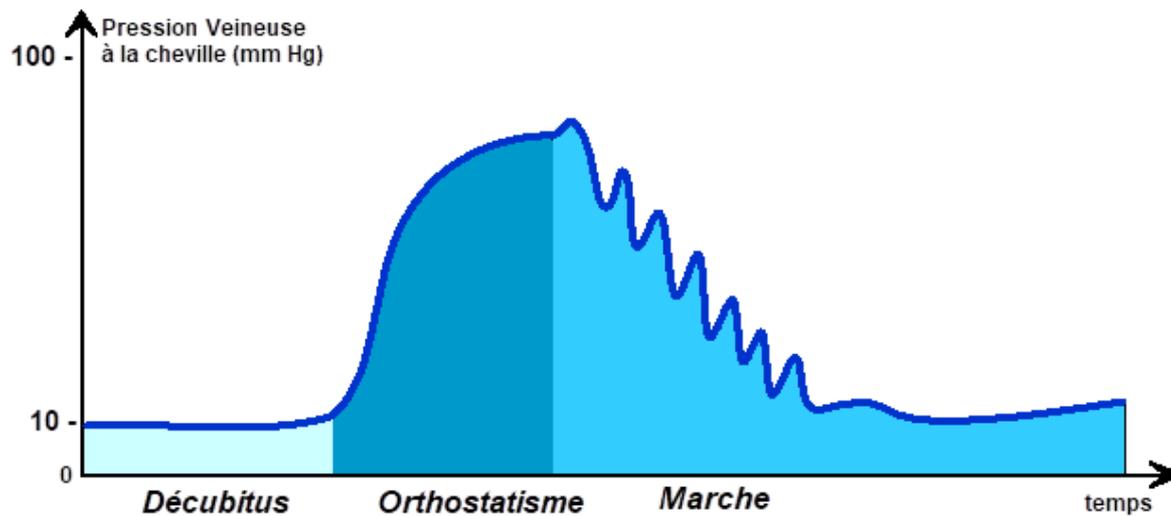
Topo 2 : Réflexions



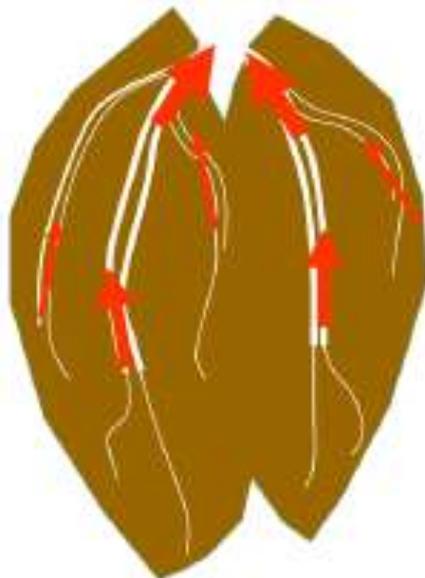






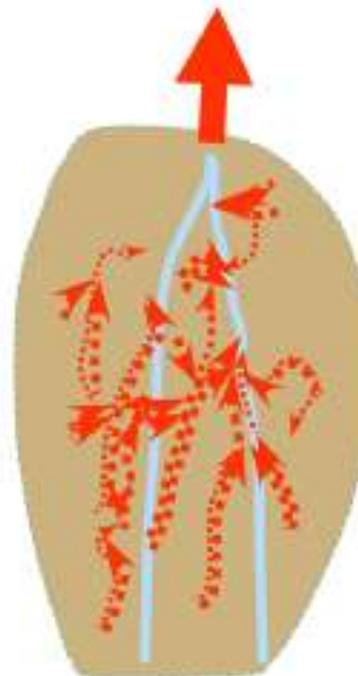


Gastrocnemial muscle



- The blood flow is extruding to the central side by the pump action.

Soleus muscle



- The blood flow is ejected to the central side while diffusing, like squeezing lemon.

Fig. 5 Difference in hemodynamics during muscle contractions between the gastrocnemius and soleal veins.



L'expression "varices du sportif" procède **d'un excès de langage** consistant à appeler varices toute veine superficielle de membre inférieur trop bien visible (sans prendre en compte les items : **calibre, tortuosité, reflux nécessaire pour la qualification varice**).

Le sujet sportif ayant bien souvent la peau mince et le tissu cellulaire sous-cutané maigre, **son réseau veineux superficiel est bien visible** et ce d'autant plus que ces veines sont bien sollicitées lors de l'activité physique (... et que la paroi de la veine grande saphène est naturellement riche en fibres musculaires).

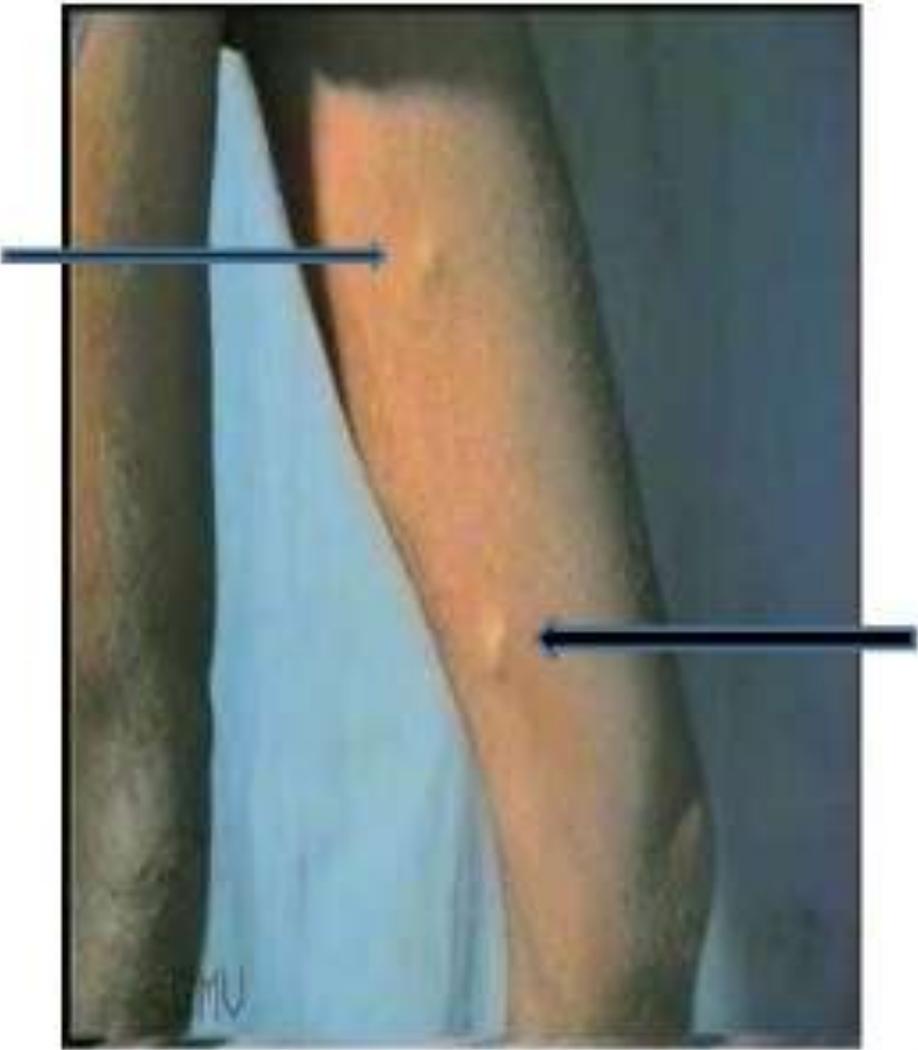


BLOW OUT SYNDROME

- Lors d'efforts violents en Valsalva ou au démarrage ou en prise d'appel du pied, **une perforante distale (le plus souvent 1/2 distale de la loge antéro-externe de jambe) peut s'inverser brutalement générant un "blob-out syndrome"**.
- Douleur aigue violente, bouquet de varicosités en couronne autour de la perforante, douleur élective au collet de la perforante à la palpation à la point de l'index. A ne pas confondre avec une hernie musculaire.



BLOW OUT SYNDROME



Pièges Vasculaires

- Du fait d'une activité physique intense des pièges vasculaires mineurs peuvent s'exprimer. Ils sont en règle difficile à mettre en évidence en imagerie (surtout si l'imagerie est réalisée en première intention, le diagnostic passe d'abord par la mise en évidence de l'hyperpression veineuse à l'effort par voie sanglante).



Veines Soléaires

- les veines de jambes sont de deux types, **les veines jambières tibiales et fibulaires intermusculaires et les veines soléaires et jumelles intramusculaires.** Ces veines intra-musculaires sont très sollicitées lors de l'activité intense du mollet, elles sont volontiers de gros calibres chez le sportif sollicitant ses muscles du mollet.
- **Lorsque le sportif diminue et surtout cesse son activité ces veines musculaires deviennent volontiers variqueuses et engendrent un syndrome de jambes lourdes parfois pénible** (syndrome de "varices internes" comme disait les anciens). Il peut s'y associer un syndrome variqueux non systématisé du mollet (un peu comme un syndrome de reflux par les perforantes distales post-thrombotique).



Activité Circulatoire

- **Plus l'activité circulatoire du membre inférieur est intense plus des varices préalables**, voire des angiodysplasies mineures peuvent être accentuées, mais c'est rare et ça réagit très bien à la contention-compression ainsi qu'au bain froid post-effort.

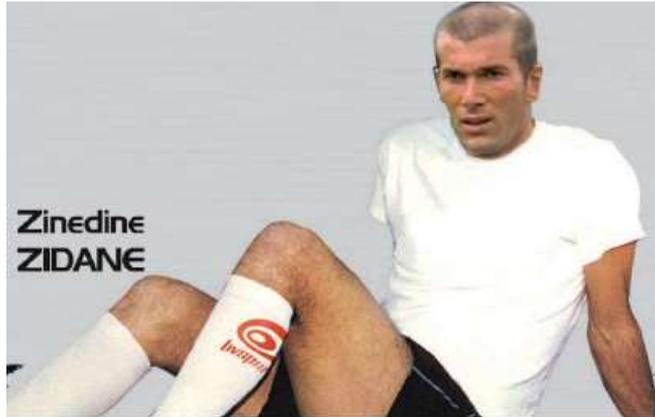


Et la **COMPRESSION**Elle fait le buzz.....

Aujourd'hui courir sans
compression est impensable.....
Est-ce bien raisonnable ?



Quadruple champion du monde de Formule 1, Alain Prost en a été le premier ambassadeur. "D'après lui, il gagnait un dixième de seconde par tour de piste" grâce au confort apporté par ces chaussettes de contention à haut niveau technologique, raconte le PDG de la société depuis 2007, Salvatore Corona.

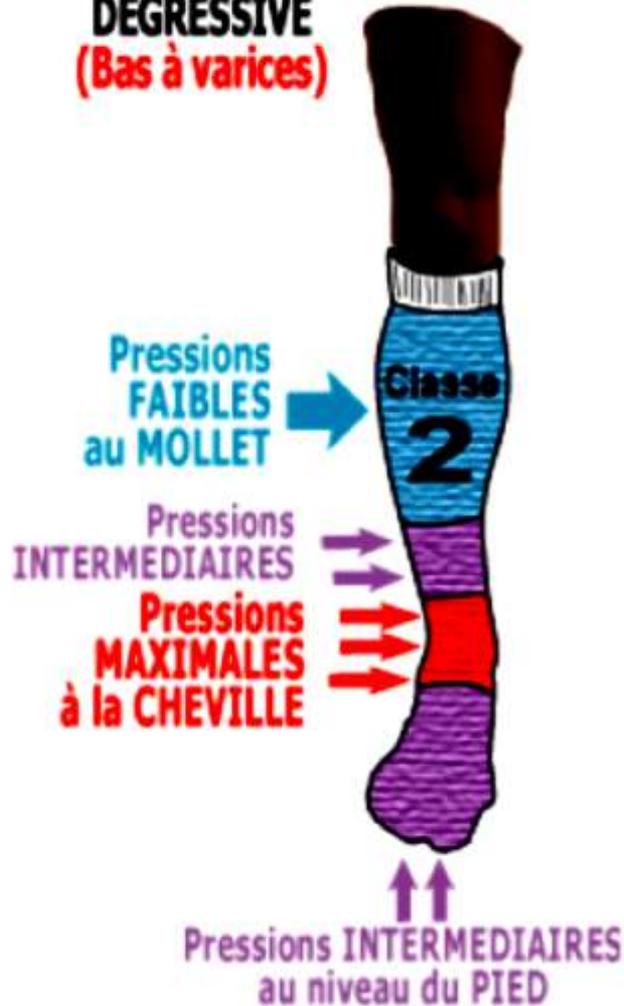


1998 : coupe du monde
We are the CHAMPION !



Le mythe BV : une idée

Contention TRADITIONNELLE
DEGRESSIVE
(Bas à varices)



Contention PROGRESSIVE
Brevet *liveport*



Le mythe BV SPORT se décline



A randomized double-blind trial of upward progressive versus degressive compressive stockings in patients with moderate to severe chronic venous insufficiency

Serge Couzan, MD,^a Alain Leizorovicz, MD,^b Silvy Laporte, PhD,^{c,d} Patrick Mismetti, MD,^e Jean-François Pouget, MD,^a Céline Chapelle, MS,^d and Isabelle Quéré, MD,^e *Saint-Étienne, Lyon, and Montpellier, France*

Conclusions: This trial has demonstrated that progressive compressive stockings are more effective than usual degressive compressive stockings in the improvement of pain and lower leg symptoms in patients with CVI. Moreover, progressive compressive stockings were easier to apply, raising no safety concern at 3 months. (J Vasc Surg 2012;56:1344-50.)

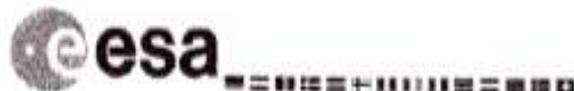


Station MIR

1999

Vol PERSEUS

105050



EUROPEAN ASTRONAUT CENTER



A. Dr 3. COUZAN
Angiologue
7 place Anatole France
42 000 SAINT ETIENNE

MOSCÔU - 15/09/1999

Cher Docteur, Cher Confrère

Tout d'abord grand merci pour les quatre paires de chaussettes BVS que vous nous avez fait parvenir.

Il n'y a pas eu d'apparition d'œdème malléolaire (ce qui est très souvent le cas après des vols de longue durée) et le confort apporté par le port de ces chaussettes a été très apprécié.

Encore merci pour ces chaussettes BVS qui sont remarquablement confortables à porter.

Sincèrement,

Jean Pierre HAIGNERE

Spationaute

Handwritten signature of Jean Pierre Haignere in black ink.

Dr Bernard GOMET

Médecin des Spationautes

Handwritten signature of Dr Bernard Gomet in black ink.



En fait intérêt essentiel (au début) des mi bas BV Sport réside dans la récupération post effort.....comme la cryothérapie aujourd'hui



Sportifs avec varices

- Si importantes les traiter, aucune répercussion au niveau des performances
- Pratique du sport ensuite avec ou sans compression médicale CLASSE 2 (MI BAS +++)
- Varices modérées, as you want

**Attention, ne pas sous estimer les varices
POST THROMBOTIQUES (ED)**



Take Home Message

- Sport à l'origine des varices : NON
- Varices contre indication au sport : NON
- Si varices pré existantes à l'activité sportive, à discuter mi bas de classe 2 dégressif
- Maladie veineuse post thrombotique et sport : compression dégressive (classe 2 ou 3) ,
- Compression progressive : récupération OUI
- Compression progressive et activité sportive, as you want ! (effet psychologique indéniable)



