

Je fais des exercices physiques lors d'un long trajet en avion

Cette fiche à imprimer vous accompagnera dans vos longs trajets en avion en vous indiquant dix exercices simples à faire depuis votre siège. En plus de détendre et soulager les muscles ankylosés, ces exercices, notamment ceux faisant travailler les jambes, facilitent la circulation sanguine et limitent ainsi le risque de phlébite.

Pour imprimer cette liste en préparation de vos futurs déplacements en vols long courrier, cliquez sur le lien, [Télécharger la liste d'exercices](#)

Voici deux exemples de mouvements simples à pratiquer. Découvrez tous les autres sur la liste à imprimer et à remettre à vos proches voyageant avec vous. Bon voyage !

Levez la jambe en pliant un genou, puis passez à l'autre. Répétez le mouvement une vingtaine de fois.



Soulevez vos pieds et effectuez un mouvement de rotation, un pied dans un sens, l'autre pied en sens inverse, puis changez de sens.



Autres conseils pour limiter les risques de phlébites :

- Portez des vêtements amples et confortables.
- Evitez les ceintures, les chaussures serrées. N'hésitez pas à vous déchausser.
- Ne croisez pas les jambes.
- Assurez-vous que vos bagages à main ne gênent pas les mouvements des pieds et des jambes.
- Evitez de rester trop longtemps immobile. Levez-vous toutes les deux ou trois heures pour marcher. Ne prenez pas de somnifères.
- Hydratez-vous régulièrement. Evitez les boissons diurétiques comme le thé ou le café. Buvez de l'eau de préférence.
- Si vous présentez un facteur de risque, parlez-en à votre médecin. Il vous recommandera peut-être de porter des bas de contention pour les voyages de plus de six heures.