

Catégorie *Vasculaire*

Introduction

Les courants de basse fréquence utilisés dans les programmes de la catégorie ***Vasculaire*** Compex entraînent une amélioration significative de la circulation sanguine au niveau de la région stimulée.

En effet, de nombreuses personnes, et plus particulièrement les femmes qui restent longtemps en position debout, présentent des troubles de la circulation. Ceux-ci touchent surtout les jambes et consistent en une stagnation du sang et de la lymphe qui se manifeste par la sensation de « jambes lourdes », de gonflement ou encore de dilatation des veines superficielles. Les conséquences sont multiples : fatigue, tensions, douleurs, manque d'oxygénation des tissus et apparition de varices et d'œdèmes.

Selon le programme utilisé, les secousses musculaires sont plus ou moins rapides, individualisées, et s'enchaînent sur des rythmes différents. Il en résulte une action spécifique pour chaque programme, c'est la raison pour laquelle, il est recommandé de bien respecter les indications des différents traitements afin d'en obtenir les meilleurs résultats.

Si les symptômes sont importants et/ou persistants, il est recommandé de consulter un médecin qui est seul habilité à établir un diagnostic précis et à mettre en place toutes les mesures thérapeutiques destinées à favoriser la disparition des troubles.

Tableau des programmes *Vasculaire*

Programmes	Effets	Utilisations	Placements des électrodes	Intensités de stimulation
Capillarisation	Très forte augmentation du débit sanguin Développement des capillaires	En période précompétitive, pour les sportifs d'endurance ou de résistance En complément d'un programme de la catégorie <i>Esthétique</i> Pour améliorer l'endurance chez des sujets peu entraînés	En fonction du muscle à stimuler, respectez le placement préconisé Voir dessins n° 1-23	Augmentez progressivement les intensités de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées
Jambes lourdes	Augmentation du retour veineux Accroissement de l'approvisionnement des muscles en oxygène Baisse de la tension musculaire Suppression de la tendance aux crampes	Pour éliminer la sensation de pesanteur dans les jambes survenant dans des conditions inhabituelles (station debout prolongée, chaleur, perturbation hormonale liée au cycle menstruel, etc.) En complément de la pressothérapie ou du drainage lymphatique manuel Ne pas utiliser sans avis médical pour des œdèmes secondaires à un problème pathologique	Voir dessin n° 25	Augmentez progressivement les intensités de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées
Drainage	Massage profond de la région stimulée Activation de la circulation lymphatique de retour	Pour lutter contre le gonflement occasionnel des pieds et des chevilles En complément de la pressothérapie ou du drainage lymphatique manuel Ne pas utiliser sans avis médical pour des œdèmes secondaires à un problème pathologique	En fonction du muscle à stimuler, respectez le placement préconisé Voir dessins n° 1-23 et 25	Augmentez progressivement les intensités de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées

Applications spécifiques des programmes *Vasculaire*

Préparation à une activité saisonnière d'endurance

(ex. : randonnées pédestres, cyclotourisme)

Les activités physiques sportives de longue durée (marche, vélo, ski de fond, etc.) nécessitent des muscles endurants et pourvus d'une bonne circulation capillaire afin de bien oxygéner les fibres musculaires. Lorsqu'on ne pratique pas ou pas assez régulièrement une activité physique de longue durée, les muscles perdent leur capacité à consommer efficacement de l'oxygène, et le réseau capillaire se raréfie. Cette insuffisance de la qualité musculaire limite le confort lors de l'exercice et la vitesse de récupération, de même qu'elle est responsable de multiples désagréments, tels que les lourdeurs, les contractures, les crampes et les gonflements.

Pour rendre aux muscles leur endurance et assurer la richesse du réseau capillaire, le Compex offre un mode de stimulation spécifique très efficace.

Durée du traitement 6-8 semaines

Programme recommandé **Capillarisation**

Zones de traitement  pour les cuisses



pour les mollets

Déroulement du traitement 6-8 semaines avant le début de la randonnée, faire chaque semaine 3 séances **Capillarisation** sur les cuisses et 3 séances sur les mollets, en alternant un jour sur deux

Placement des électrodes Voir dessin n° 8 pour les cuisses
Voir dessin n° 25 pour les mollets

Position du corps Asseyez-vous confortablement

Affûtage précompétitif pour les sports de résistance

(ex. : course de 800 m, 1500 m, VTT, étape de montagne dans le cyclisme, poursuite à vélo sur piste, 200 m natation, slalom)

Les sports qui requièrent un effort maximal entre 30 secondes et 5 minutes sont des sports dits de résistance. Les fibres rapides doivent travailler à une puissance proche de leur maximum et être capables de maintenir ce travail intensif durant toute l'épreuve sans faiblir, c'est-à-dire que les fibres rapides doivent être résistantes.

Le programme **Capillarisation**, qui produit une très forte augmentation du débit artériel dans les muscles, engendre un développement du réseau des capillaires sanguins intramusculaires (capillarisation). Cette croissance des capillaires se produit de façon préférentielle autour des fibres rapides. Ainsi, la surface d'échange de ces dernières avec le sang augmente, ce qui permet un meilleur apport de glucose, une meilleure diffusion d'oxygène et une évacuation plus rapide de l'acide lactique. La capillarisation permet donc aux fibres rapides d'être plus résistantes et de maintenir plus longtemps le meilleur de leur capacité.

Toutefois, une utilisation prolongée ou trop fréquente de ce programme pourrait induire une modification des fibres rapides en fibres lentes, ce qui risquerait de diminuer la performance pour les sports de force et de vitesse. Il est donc important de bien respecter les consignes de l'application spécifique ci-dessous pour bénéficier des effets positifs de ce traitement.

Durée du traitement 1 semaine

Programme recommandé **Capillarisation**

Zone de traitement



Déroulement du traitement 1 semaine avant la compétition, faire 2 séances **Capillarisation** par jour sur les quadriceps avec 10 minutes de repos entre les 2 séances

Placement des électrodes Voir dessin n° 8

Position du corps Installez-vous confortablement en position assise ou couchée

Prévention des contractures des muscles de la nuque chez le cycliste

En cours d'entraînement volontaire ou de compétition, certains sportifs connaissent des problèmes de contractures dans les muscles de maintien (par exemple, la nuque chez les cyclistes). L'utilisation du programme **Capillarisation** permet de diminuer, voire de résoudre, ce problème. En effet, la forte augmentation de débit sanguin et le développement du réseau capillaire permettent d'améliorer l'oxygénation des fibres et leurs échanges avec le sang. Ainsi, le muscle devient nettement moins sensible à l'apparition des contractures.

Durée du traitement 3 semaines

Programme recommandé **Capillarisation**

Zone de traitement



Déroulement du traitement *Semaines 1-3 :*
1 séance **Capillarisation** par jour sur les muscles de la nuque

Entretien des résultats *Semaines 4 et suivantes :*
2 séances **Capillarisation** par semaine sur les muscles de la nuque

Placement des électrodes Voir dessin n° 15

Position du corps Installez-vous en position assise avec la tête qui repose confortablement sur un coussin