

# LA PRESSOTHERAPIE

La **pressothérapie** est une technique qui, en alternant entre compressions et décompressions des zones traitées, vise à rétablir une **bonne circulation sanguine et lymphatique**.

Cette technique permet alors de soulager les symptômes de jambes lourdes et gonflées et/ou de combattre la cellulite. La pressothérapie est également efficace pour éliminer les toxines présentes dans le corps.

## Le système lymphatique

Une des fonctions du système lymphatique est de transporter une partie des graisses et des toxines jusqu'aux organes chargés de leur élimination. La lymphe, liquide du système lymphatique, circule grâce à la contraction des muscles, des fibres lisses des parois des vaisseaux lymphatiques et aux mouvements respiratoires. Dans certains cas, les pressions de l'organisme ne suffisent pas pour drainer de la lymphe. Dans ce cas, la pressothérapie peut aider le corps à réaliser cette action.



## Qu'est-ce que la pressothérapie ?

La pressothérapie est une méthode thérapeutique qui reproduit le massage lymphatique manuel d'un kinésithérapeute. La circulation lymphatique est activée par le drainage mécanique et pneumatique d'un appareil de pressothérapie qui opère un massage par compression et décompression d'accessoires (bottes, manchons, ceinture). Les alvéoles des accessoires se remplissent d'air à un rythme varié et exercent des pressions multiples et douces sur la partie traitée.

## **BIENFAITS DE LA PRESSOTHERAPIE**

- améliore la circulation lymphatique et veineuse,
- stimule la réabsorption du liquide interstitiel,
- améliore le drainage lymphatique, optimisant l'élimination des graisses, toxines et déchets cellulaires,
- limite les gonflements de jambes et chevilles et l'apparition de varices,
- soulage les contractions musculaires.
- Diminution des varices
- Diminution de la rétention d'eau
- Disparition des œdèmes (gonflement des tissus)
- Elimination des toxines
- Diminution de la cellulite



Ces deux types de traitements, drainage et pressothérapie, vous permettent d'agir sur le plan esthétique mais aussi sur celui de la santé.

Lors du traitement par drainage, l'air monte petit à petit dans les alvéoles de l'accessoire pour finir par effectuer un massage du bras ou de la jambe entière par pression continue. Le drainage lymphatique permet l'élimination des toxines, il favorise la récupération après un effort physique, et soulage les sensations de jambes lourdes.

Pendant la pressothérapie, les pressions s'enchaînent en douceur. Les alvéoles des accessoires se remplissent d'air à rythme varié et exercent ainsi des pressions multiples et douces sur la partie du corps traitée. La pressothérapie active les zones où est logée la cellulite. Ainsi, au fur et à mesure des séances, la cellulite se résorbe et la silhouette se redessine.