

Hémorroïdes et *squat*

Les hémorroïdes sont des varices, des veines rectales qui se dilatent sous l'effet de la pression intra-abdominale. Bien sûr, la grossesse et l'accouchement sont des causes connues.



La constipation aussi. Lire le journal, la tablette ou le téléphone intelligent pendant de longues minutes met les veines hémorroïdaires sous tension et entraîne la formation de varices hémorroïdaires.



Bien d'autres causes sont souvent observées par le proctologue. Elles sont toutes reliées à cette même pression qui s'exerce sur nos petites veines anales. La position accroupie (*squatting*) est souvent en cause. Lever des poids sans support périnéal est un bon exemple.

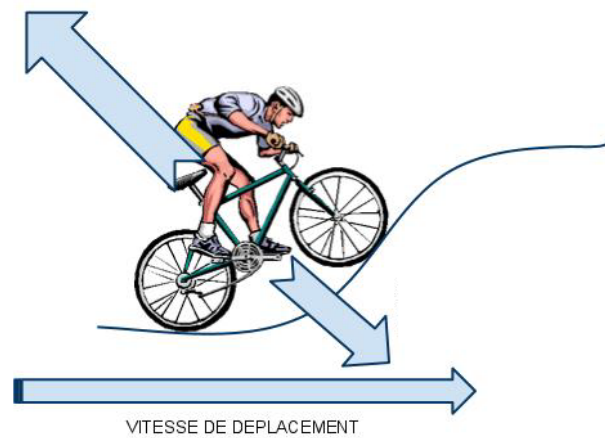


Tout dépend de la durée du *squatting*...

Un autre exemple : le vélo avec effort d'ascension ou de compétition.



Les lois de la physique agissent sur la dynamique des fluides.



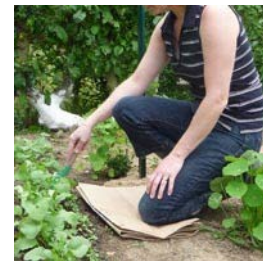
Je vois souvent des amateurs de yoga qui développent ces ennuyeuses dilatations. Les postures en cause portent des noms exotiques, mais elles ont toutes le même point commun : la position accroupie prolongée sans support adéquat du périnée.



Le jardinage s'ajoute à la liste des activités responsables de la dilatation hémorroïdaire.



Pourtant il est si facile de poser un genou par terre...



Ou plus simplement, d'acheter des genouillères... ou d'utiliser un petit banc.



La plupart de ces causes peuvent être gérées :

- éviter la constipation par une alimentation saine;
- ne pas demeurer longtemps sur la toilette;
- éviter la position accroupie prolongée.

Par contre, si votre sport préféré est le vélo de compétition, il ne faut pas abandonner pour autant. Au pire, le proctologue va devoir procéder après quelques années une deuxième série de deux ou trois ligatures. Les cicatrices résiduelles pourront limiter la production de nouvelles varices.

On observe aussi un effet protecteur des ligatures lors d'une grossesse ultérieure. Elles n'empêcheront pas l'apparition de nouvelles hémorroïdes, mais ces dernières risquent d'être moins importantes.

