

Je veux continuer à marcher malgré mon artérite des membres inférieurs

Dr Nathalie COUDERC et Dr Bérangère VASSAL-HEBRARD

Adresse du site : www.docvadis.fr/nathalie-couderc



Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

La prise en charge de l'artérite des membres inférieurs a pour objectif de rétablir la capacité de marcher. Elle passe par une amélioration de l'hygiène de vie et la prise de médicaments.

Mon artérite peut-elle avoir des conséquences graves ?

Oui. Par exemple, des douleurs dans les mollets très importantes à la marche, les pieds qui restent froids, voire la nécessité d'une amputation.

De plus, l'artérite s'associe souvent à d'autres maladies graves touchant les vaisseaux, comme un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral.

Il est très important de prendre chaque jour, à heure régulière, les médicaments prescrits.

Un régime, est-ce vraiment important ?

Oui. L'amélioration de votre hygiène de vie fait partie intégrante du traitement.

Il est donc nécessaire de prendre en charge parfaitement, si vous en souffrez, votre diabète, votre excès de cholestérol, votre surpoids, votre hypertension.

Dans ces 4 cas, une diminution de votre consommation d'aliments gras et d'alcool et une augmentation de celle de fruits, de légumes et de poisson est nécessaire.

Un traitement médical est parfois nécessaire si la surveillance de votre alimentation ne suffit pas.

On m'oblige à arrêter de fumer, est-ce vraiment nécessaire ?

Oui. L'arrêt complet et immédiat du tabac est absolument obligatoire.

La cigarette est l'élément majeur de cette maladie. Elle entretient et aggrave votre artérite et empêche toute amélioration.

On me dit de surveiller mes pieds, pourquoi ?

La diminution de votre circulation sanguine amoindrit votre sensibilité à la douleur dans les pieds et augmente le risque d'infection.

Un simple ongle incarné peut entraîner une infection grave pouvant aller jusqu'à l'amputation. Il est donc nécessaire de se laver les pieds soigneusement tous les jours, en insistant entre les orteils, et surtout de bien les sécher.

Coupez vos ongles court et en carré, mais sans vous blesser. Si besoin, faites appel aux services d'un pédicure. Changez de chaussettes tous les jours et utilisez des chaussures larges, souples et confortables.

Il faudrait que je fasse du « sport », alors que j'ai du mal à marcher. Comment faire ?

Par « sport », on entend activité physique soutenue régulière. 30 minutes au moins de marche par jour, à votre rythme, en vous arrêtant 2 minutes dès que les douleurs apparaissent.

Il s'agit là de stimuler la circulation sanguine dans vos jambes, de faire travailler votre cœur, d'entretenir vos muscles pour que l'artérite ne s'aggrave pas.

Si nécessaire, pour vous aider à marcher plus longtemps, des médicaments contre la douleur peuvent être prescrits.

On m'a parlé d'opération ?

Si les médicaments ne suffisent pas à rétablir une circulation sanguine satisfaisante ou à calmer la douleur, une opération chirurgicale peut être envisagée. Plusieurs techniques sont possibles. Le choix dépendra de votre cas et de votre état de santé. Les techniques vous seront expliquées par votre médecin et le chirurgien, ainsi que leurs résultats, leurs risques éventuels et les soins à apporter après ces interventions.

Si la plaque d'athérome est petite et bien localisée, on fait une angioplastie. Il s'agit de dilater l'artère à

l'endroit où elle se bouche au moyen d'un ballonnet. On peut aussi placer un stent, petit tube constitué d'un fin treillis métallique afin de maintenir l'artère bien ouverte.

Si la zone touchée est plus importante, on fait un pontage. Il s'agit de greffer un fragment de veine prélevé dans la cuisse ou un conduit artificiel entre les zones saines de l'artère pour contourner la partie bouchée.

Dans tous les cas, avant l'intervention, une consultation pré-anesthésique est nécessaire. Elle permet au médecin de prendre connaissance de tous les éléments médicaux vous concernant, afin de réaliser l'anesthésie adaptée en toute sécurité. A cette occasion, le médecin vous informera des risques liés à l'anesthésie. Vous pouvez lui poser des questions.

En cas d'artérite, il est fondamental de prendre chaque jour les médicaments prescrits. La marche et la surveillance de l'alimentation font partie intégrante du traitement. L'arrêt du tabac est obligatoire. Si cette prise en charge ne suffit pas, des solutions chirurgicales existent.