

**Vous souffrez d'une Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs et votre médecin traitant, ou votre angiologue, vous a prescrit un programme de rééducation vasculaire. De quoi s'agit-il?**

### **Qu'est-ce que l'artériopathie oblitérante des membres inférieurs?**

L'Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs, ou AOMI, est une maladie fréquente des artères (vaisseaux qui amènent le sang oxygéné depuis le cœur aux tissus). Elle est caractérisée par le rétrécissement d'une ou plusieurs artères des jambes. Le plus souvent l'AOMI est due à l'athérosclérose, c'est-à-dire à la présence d'une plaque d'athérome (accumulation de graisse) à l'intérieur d'une artère. Ceci induit une obstruction de plus en plus importante du diamètre intérieur de l'artère engendrant une diminution de l'apport sanguin, et donc d'oxygène, aux tissus nourris par l'artère.

### **Comment se manifeste l'AOMI?**

Généralement, l'AOMI se manifeste par des douleurs (crampes, fatigue...) au niveau des jambes (fesse, cuisse ou mollet).

En début de maladie la douleur n'est pas présente au repos car les muscles reçoivent suffisamment d'oxygène. En revanche, après un certain temps de marche, les muscles demandent plus de sang et d'oxygène mais les artères ne peuvent plus en fournir suffisamment.

Par conséquent, la douleur aux jambes apparaît et provoque l'arrêt de l'effort. La douleur disparaît après quelques minutes seulement de repos. Ce phénomène est appelé « claudication intermittente » (du latin *claudicatio*: action de boiter).

Plus la maladie est avancée et le rétrécissement des artères étendu ou sévère, plus la claudication apparaît rapidement lors de la marche. Dans les stades plus avancés, la douleur est présente déjà au repos et des lésions cutanées (ulcères) peuvent apparaître au niveau des gros orteils ou de la jambe. Chez un certain nombre de patients, l'AOMI peut être asymptomatique (aucune douleur n'est présente au repos ou à la marche).

### **Comment diagnostiquer l'AOMI?**

L'AOMI peut être diagnostiquée par un médecin spécialisé: l'angiologue (médecin qui s'occupe des maladies des vaisseaux). L'angiologue vous interroge, vous examine et effectue un examen indolore et non invasif de vos jambes. Si nécessaire, l'angiologue peut pratiquer d'autres examens afin de mieux évaluer votre AOMI (i.e. ultrasons, mesure d'oxygénation de la peau, test d'effort sur tapis roulant). Dans certaines situations un examen par CT ou IRM peut être nécessaire.

### **Pas seulement une affaire de jambes!**

L'AOMI n'est pas seulement une affaire de jambes. En effet, les patients souffrant d'une AOMI ont un risque significativement accru de développer un infarctus du myocarde (crise cardiaque) ou un accident vasculaire cérébral. Ce risque est environ 4 fois plus élevé que chez un patient avec le même profil de risque mais n'ayant pas d'AOMI.

### **Quels sont les facteurs de risque favorisant l'apparition de l'AOMI?**

Il existe différents types de facteurs de risque: liés à l'hérédité, à l'environnement, à des maladies et aux habitudes de vie. Certains facteurs ne peuvent être modifiés comme l'âge ou les facteurs familiaux contrairement à d'autres comme le tabagisme, le diabète, l'hypertension artérielle ou le cholestérol trop élevé.



Il est donc important d'évaluer vos facteurs de risque car leur contrôle, quand c'est possible, va permettre de diminuer le risque de péjoration de l'AOMI mais aussi de survenue d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral. Il faut savoir que l'addition de plusieurs facteurs multiplie le risque d'AOMI et ses complications.

### Comment traiter l'AOMI?

Le traitement de l'AOMI a pour but de maîtriser les facteurs de risque (arrêt de la consommation de tabac, traitement de l'hypertension artérielle, diminution du taux de cholestérol, etc.), d'éviter l'extension de la maladie à d'autres artères notamment du cœur et du cerveau et de rétablir, si nécessaire, la continuité de la circulation (pontage, dilatation de l'artère).

L'exercice physique, et notamment l'entraînement à la marche, occupe une place importante dans le traitement et la prévention de l'AOMI. Il permet d'améliorer de manière significative la durée de marche sans douleur, et agit positivement sur de nombreux facteurs de risque cardiovasculaire en diminuant la probabilité d'avoir un infarctus ou un accident vasculaire cérébral. Pour cela, il est conseillé de marcher au moins 30 à 50 min par jour 3-5 fois par semaine. Il a été démontré que les meilleurs résultats sont obtenus lors d'un entraînement supervisé par un professionnel de la santé (comme dans les programmes de rééducation à la marche).

La marche favorise la circulation sanguine par des mécanismes globaux (action au niveau de l'organisme) ou locaux (action au niveau des jambes). Par exemple, l'exercice induit une vasodilatation (élargissement des artères) avec une augmentation de la quantité de sang au niveau des muscles des jambes.

### Déroulement du programme de rééducation vasculaire

Le programme de rééducation vasculaire se déroule sur 3 mois:

- **Examens d'entrée et de sortie:** avant le début du programme vous aurez droit à une consultation angiologique pour déterminer votre capacité de marche, ainsi que la localisation et la gravité de la lésion artérielle. A la fin du programme, un examen comparable sera effectué afin d'évaluer l'impact du programme de rééducation. Avant le démarrage du programme, une consultation cardiologique avec test d'effort est aussi requise afin d'évaluer l'état de votre cœur.
- **Entraînement à la marche et exercices physiques:** 3 fois par semaine (lundi, mercredi, vendredi) pour un total de 36 séances. Chaque séance dure environ 50 minutes (y compris le temps d'échauffement), 2/3 des séances (c.à.d. 24 séances) sous forme de marche, de préférence à l'extérieur; 12 séances peuvent être effectuées sous forme d'autres modalités d'exercice.
- **Partie théorique:** pendant les 3 mois, 10 heures de cours sont organisées pour vous expliquer votre maladie, comment la prévenir, la traiter et agir favorablement sur les facteurs péjorant l'AOMI.

### Le programme est-il remboursé par l'assurance de base?

Cette prestation est prise en charge par l'assurance obligatoire de soins (LAMal).

### Contact

Pour tous renseignements complémentaires et inscription, vous pouvez contacter le secrétariat du service d'angiologie du CHUV au 021 314 47 00 (du lundi au vendredi de 9h00 à 11h30 et de 13h30 à 16h30).

