mon stade

PROGRESSEZ
EN SPORT
ET EN SANTE

artérite oblitérante des membres inférieurs

FICHE PRATIQUE

Messages clés

MIEUX VIVRE AVEC UNE ARTERITE OBLITERANTE DES MEMBRES INFERIEURS C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour
  - Améliorer le fonctionnement musculaire (métabolisme et développement musculaire),
  - Améliorer le relâchement de la paroi des artères,
  - Améliorer l'oxygénation des muscles,
  - Augmenter le périmètre de marche.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre son traitement.

Conduite à tenir

MIEUX AGIR POUR SOIGNER SON ARTERITE OBLITERANTE DES MEMBRES INFERIEURS C'EST :

- Entretenir ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Stopper sa consommation de tabac.
- Adapter son traitement avec son médecin.

En pratique

MIEUX BOUGER AVEC UNE ARTERITE OBLITERANTE DES MEMBRES INFERIEURS C'EST :

- Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.
- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.

- S'entraîner de façon intermittente (alternance d'exercice et de récupération).
- Arrêter l'exercice au seuil de douleur de claudication ou de crampe musculaire.
- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.

En savoir plus

L'ARTERITE OBLITERANTE DES MEMBRES INFERIEURS C'EST QUOI ?

L'Artérite Oblitérante des Membres Inférieurs (AOMI) ou artérite des membres inférieurs se caractérise par un rétrécissement ou blocage du calibre des artères (lumière) qui alimentent les membres inférieurs et entraîne un défaut d'approvisionnement en sang des muscles.
Cette atteinte entraîne des douleurs de type crampe musculaire à partir d'une certaine durée d'effort (ou périmètre de marche) entraînant l'arrêt de l'exercice. Ce phénomène est appelé claudication.
L'AOMI diminue le périmètre de marche.

ACTIVITE PHYSIQUE ET AOMI : COMMENT ÇA MARCHE ?

L'activité physique et sportive adaptée diminue la résistance artérielle grâce à la vasodilatation. Le sang s'écoule mieux et les muscles sont mieux oxygénés.
L'activité physique et sportive adaptée permet la formation de nouveaux vaisseaux sanguins et améliore donc l'oxygénation musculaire.
L'activité physique et sportive participe à la réduction des complications cardiovasculaires dues à l'AOMI.

VRAI / FAUX

L'échauffement peut être diminué si je n'ai pas le temps.

FAUX

L'échauffement est une phase préparatoire à l'exercice. Il permet de limiter l'apparition trop rapide du seuil douloureux. Il ne faut donc pas le négliger.

Activité physique et sportive et tabac ne sont pas compatibles.

VRAI

La fumée du tabac a un effet de diminution de la teneur du sang en oxygène et de vasoconstriction (rétrécissement des artères) qui présentent un risque en situation d'exercice. Il est donc recommandé de ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après un exercice.