

## TIPS: Gonflement des pieds et des jambes

Le gonflement des pieds et/ou des jambes peut être un effet secondaire de l'inactivité engendrée par la SLA. Le phénomène peut évoluer d'une simple gêne à de véritables douleurs. Celles-ci peuvent devenir tellement aiguës qu'elles entraînent le patient dans un cercle vicieux provoquant encore plus d'ennuis de jambes gonflées et même des problèmes artériels et de détérioration de la valvule cardiaque.

### **Quelle est la cause de ces gonflements?**

Les veines sont des vaisseaux sanguins qui refoulent vers le coeur le sang appauvri en oxygène. Le coeur pompe ce sang vers les poumons, où il est réoxygéné. Cela étant fait, les artères l'acheminent vers les tissus afin que ceux-ci soient alimentés en oxygène. Le sang appauvri en oxygène retourne ensuite via les veines des membres inférieurs vers le coeur et cela en sens inverse de la pesanteur. Un système ingénieux de valvules dans ces veines empêche que le sang coule à nouveau vers les bas (sens de la pesanteur). Lorsque vous êtes couché, ce mouvement s'effectue sans source d'énergie supplémentaire, mais lorsque vous êtes debout ou assis, la circulation doit vaincre la pesanteur. Les pompes dites musculaires, parmi lesquelles le muscle soléaire dans le mollet est le plus important, opèrent ici comme source d'énergie. Quand le muscle se contracte, les veines profondes sont pour ainsi dire pressées comme une éponge et les "clapets anti-reflux" propulsent le sang dans la direction du coeur. Tout dysfonctionnement du système engendre ce qu'on appelle une insuffisance veineuse. Celle-ci s'exprime sous forme de jambes lourdes ou fatiguées, d'œdème dans les jambes et les pieds, de varices et de jambes pénibles. Le système de valvules ou la pompe musculaire fonctionnent parfois mal, de sorte que le sang s'entasse dans les vaisseaux sanguins des pieds et des jambes, provoquant du même fait une gêne et des douleurs.

La chaleur est une deuxième cause possible. Comme elle dilate les artères, le sang reste encore en plus grande quantité dans les jambes. A quoi s'ajoute que la chaleur augmente l'apport de sang artériel. Les jambes reçoivent en d'autres mots plus de sang et ont plus de mal à l'évacuer. Comme l'oxygène diminue entre-temps dans le sang, on a la sensation d'avoir les jambes lourdes.

Le manque alimentaire peut être une troisième cause. Le phénomène peut en effet être aggravé par un manque de vitamines et de sponges. Dans ce cas, il est à conseiller de prendre des vitamines B (thiamine), du fer ou d'autres compléments.

### **Est-ce dangereux?**

En dehors du fait que les gonflements sont inesthétiques, l'œdème peut également provoquer des douleurs irritantes. Les pieds et les jambes deviennent plus sensibles au froid et à la chaleur. La circulation sanguine étant moins fluide, la peau des jambes et des pieds deviendra elle aussi plus sensible aux attaques venant de l'extérieur. L'effet secondaire le plus dangereux du gonflement des jambes et des pieds est néanmoins le risque accru de thrombose ou de caillot pouvant pénétrer dans les poumons (embolie pulmonaire).

Les autres problèmes moins dangereux sont:

- Crampes nocturnes et sommeil perturbé
- Picotements dans les membres inférieurs
- Varices
- Ulcères aux jambes
- Hémorroïdes

### **Traitement de l'œdème**

Règle d'or: remonter, surélever et/ou soulever les pieds et les jambes.

Le mieux c'est de placer les pieds au même niveau ou même un peu plus haut que le cœur. On demande ainsi moins d'efforts au cœur pour faire circuler le sang. Une chaise roulante ou un lit d'hôpital à multiples positions peuvent résoudre le problème de façon efficace et confortable.

Un **diurétique**, qui est généralement prescrit pour réduire l'accumulation de liquide en cas de jambes et/ou de pieds gonflés, n'est pas à conseiller aux patients SLA, parce qu'il ne résout pas le problème. Un régime sans sel n'empêchera pas non plus le gonflement, puisque la cause reste l'inactivité du patient SLA. Un régime sans sel est toutefois conseillé si vous souffrez d'une tension artérielle élevée ou que vous avez des problèmes cardiaques.

### **Avertissement en cas d'éventuel caillot**

Soyez attentif aux signes qui indiquent la présence d'un caillot dans les jambes. Les premiers signes d'un tel caillot sont:

- une des deux jambes est gonflée (attention, car compte tenu du dépérissement des muscles suite à la SLA, une anomalie peut apparaître dans les deux jambes. Placez dès lors la jambe gonflée plus haut pour voir si le gonflement disparaît)
- le gonflement ne diminue pas au cours de la nuit
- douleur lorsqu'on est debout ou qu'on étire le muscle soléaire
- rougeur
- chaleur
- gêne
- une éventuelle combinaison des symptômes ci-dessus

Si vous pensez avoir un caillot, ne massez pas la région gonflée, mais consultez immédiatement un médecin pour faire établir un diagnostic. La pénétration d'un caillot dans les poumons provoque un essoufflement et une soudaine douleur thoracique.

### **Prévention**

Des mouvements passifs (stretching) ou des exercices effectués plusieurs fois par jour avec l'aide d'un spécialiste peuvent contribuer à prévenir les gonflements. Un léger massage des pieds peut, lui aussi, stimuler la circulation sanguine et favoriser le dégonflement.

Il est important de changer fréquemment de position et/ou d'incliner le dossier vers l'arrière quand on se déplace en chaise roulante pour assurer une bonne circulation du sang et éviter la formation de caillots. Si vous adoptez la position assise verticale, veillez à ce que vos pieds ne pendent pas dans le vide. Mettez-les sur le repose-pieds pour diminuer la pression sur l'arrière des cuisses.

Voici quelques autres manières de favoriser la circulation sanguine:

- Porter des bas orthopédiques qui renforcent les mollets et les pieds
- Utiliser des supports médicaux qui exercent par gonflement et dégonflement une pression sur les pieds et les jambes
- Ne pas porter de vêtements, de chaussures ou de bas trop ajustés
- Éviter le contact direct entre les jambes et toute source de chaleur
- Bains froids/alternés
- Évitez le café, l'alcool et les mets trop épicés
- Évitez tout excédent de poids

### **Traitement des jambes gonflées en cas de SLA**

- Placez les pieds plus haut que le coeur en inclinant le dossier de la chaise roulante vers l'arrière et en soulevant le repose-pieds.
- Bougez et étirez les jambes, même passivement
- Changez régulièrement de position
- Utilisez des bas orthopédiques.

Ne comptez surtout pas sur un diurétique ou un régime sans sel. Ils ne feront pas disparaître l'oedème, parce que celui-ci est dû à l'inactivité engendrée par la SLA.

Si vous pensez avoir un caillot, consultez immédiatement votre médecin.

### **Remarque**

Les informations ci-dessus s'adressent spécifiquement aux patients SLA. Si vous ne souffrez pas de SLA mais que vous avez quand même des problèmes de gonflement des pieds et/ou des jambes, contactez votre médecin pour vérifier quelle en est l'origine et déterminer le remède le mieux approprié à votre cas. Faites pareil si vos doigts gonflent ou que vous présentez des gonflements autour des yeux.

#### Source:

[http://gezondheid.infoblog.be/lichaamsverzorging/zware\\_benen\\_lopen\\_moeilijk](http://gezondheid.infoblog.be/lichaamsverzorging/zware_benen_lopen_moeilijk)

<http://www.alsinfo.org/images/Newsletter200412.pdf> - article de Christina Medvescek (MDA/ALS Newsletter, February 2004)