

REPLISSEZ LE QUESTIONNAIRE CI-DESSOUS si vous souffrez d'une douleur à la jambe (plus particulièrement dans le mollet) et présentez-le à votre médecin

En fonction des résultats, votre médecin vous examinera puis choisira ou non de vous adresser à un médecin spécialiste des maladies vasculaires.

Le questionnaire d'Edimbourg

- A. Ressentez-vous une douleur ou une gêne dans une jambe quand vous marchez ?**
 1. Oui 0. Non 2. Je ne peux pas marcher
 Si OUI, continuez le questionnaire
- B. Cette douleur commence-t-elle parfois à se manifester quand vous êtes debout immobile ou assis ?**
 1. Oui 0. Non
- C. Ressentez-vous cette douleur quand vous montez une côte ou quand vous marchez vite ?**
 1. Oui 0. Non
- D. La ressentez-vous quand vous marchez d'un pas normal sur le terrain plat ?**
 1. Oui 0. Non
- E. Que devient la douleur si vous vous arrêtez ?**
 1. Elle persiste habituellement plus de 10 mn
 0. Elle disparaît habituellement en 10 mn ou moins
- F. Où ressentez-vous cette douleur ou gêne ?**
 Marquez l'emplacement par une croix sur le schéma suivant :



QUELLES SOLUTIONS ?

Des traitements adaptés

Votre médecin peut vous proposer différents traitements selon votre état de santé. Les médicaments qui soignent l'artériopathie doivent être pris au long cours.

L'hygiène de vie est essentielle : arrêt complet du tabac, activité physique régulière, traitement des facteurs de risque.

Les bienfaits de la marche

La marche quotidienne est le premier traitement pour les patients qui souffrent d'AOMI, car elle favorise le développement d'un nouveau réseau d'artères parallèles (les collatérales) qui va remplacer les artères malades et ainsi rétablir la circulation sanguine.

Marcher est la meilleure rééducation pour améliorer la circulation sanguine dans les jambes.

Pour joindre l'utile à l'agréable

Marchez tous les jours

- À une allure lente et régulière.
- De 20 à 30 minutes, en augmentant progressivement la durée et le rythme de la marche.
- En s'arrêtant quand une gêne ou une douleur survient, pour repartir dès qu'elle s'est estompée.
- Dans de bonnes conditions : chaussures confortables, terrain plat et non accidenté, météo favorable.

Pour plus d'informations

www.sfmv.fr
www.atherothrombose.org



www.despaspourlavie.com

QU'EST-CE QUE L'ARTÉRIOPATHIE ?

L'AOMI est toujours grave quand elle est négligée : il faut la diagnostiquer le plus tôt possible. Des traitements existent et l'hygiène de vie doit être améliorée.

L'artériopathie oblitérante des membres inférieurs, en abrégé AOMI, est caractérisée par un rétrécissement du calibre des artères qui irriguent les muscles des membres inférieurs. Si le patient connaît mieux cette maladie sous le nom d'artérite, le terme médical est celui d'artériopathie. Le plus souvent, l'artériopathie est liée à l'athéromatose qui est une maladie plus globale des artères.

L'artériopathie est un signal d'alarme : elle peut révéler un risque cardiovasculaire élevé et d'autres problèmes dans les artères du cœur ou du cerveau.

Dès 50 ans pour les personnes diabétiques ou fumeurs

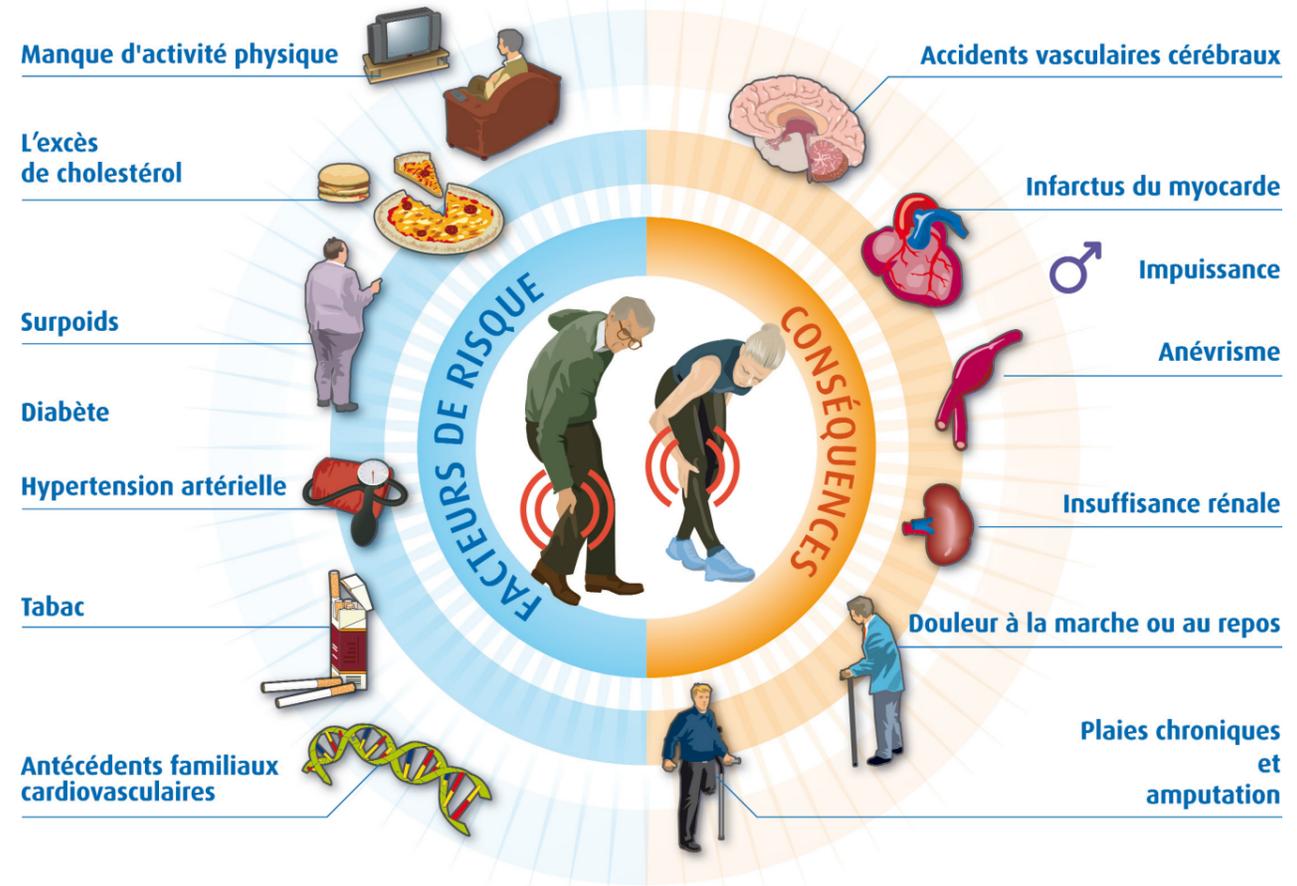
et après 70 ans, pour le reste de la population

une douleur au mollet en marchant peut révéler une maladie artérielle.

Vous êtes diabétique ou fumeur de plus de 50 ans ou vous avez plus de 70 ans ?

- Vous ressentez une douleur au mollet lorsque vous marchez
 - Après avoir marché 200 à 300 mètres, vous ressentez une gêne croissante qui ressemble à une crampe et vous fait boiter.
 - Cette gêne se transforme en douleur si l'effort se prolonge. La douleur peut parfois gagner la cuisse puis la fesse et vous obliger à vous arrêter.
 - Après quelques minutes d'arrêt, la douleur disparaît toute seule.
- Vous ne ressentez pas de douleur à la marche mais vous présentez un ou plusieurs des facteurs de risque présentés à gauche du schéma ci-dessous

Quels sont les facteurs de risque et les conséquences de l'artériopathie des membres inférieurs ?



L'artériopathie des membres inférieurs est le témoin d'une affection cardiovasculaire grave et méconnue. Parlez-en à votre médecin.