

Artériopathie chronique oblitérante athéromateuse des membres inférieurs (AOMI)

L'activité physique pour votre santé

Novembre 2023

Vous avez une artériopathie chronique oblitérante athéromateuse des membres inférieurs (AOMI) et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes qui ont une AOMI peuvent pratiquer de l'activité physique si elle est ajustée à leurs capacités, en dehors des contre-indications décrites ci-après.

Quels bénéfices pour vous ?

→ Une activité physique régulière, ajustée à vos capacités et vos limites, fait partie de votre traitement au même titre que les médicaments. Ceci reste vrai même si vous avez été opéré pour votre AOMI.

Pratiquer une activité physique régulière améliore le fonctionnement de vos vaisseaux sanguins et donc la bonne irrigation de vos organes. Elle augmente la force et l'endurance de vos muscles et limite le développement des plaques d'athérome (rétrécissement d'une artère dû à une accumulation de graisse localisée).

Grâce à l'activité physique, vous allez donc augmenter vos capacités physiques, notamment pour marcher. L'utilisation d'une application ou un coaching régulier peuvent vous aider à vous motiver.

L'activité physique favorise globalement une meilleure qualité de vie.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

→ Votre médecin peut, si nécessaire, vous prescrire des examens de contrôle avant de débiter l'activité physique. Il peut vous orienter vers une structure labellisée qui encadre les programmes d'activité physique adaptée (APA). Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité

physique formés, qui évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient compte des évolutions de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences.

→ Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière, mais elle vous donne l'accès à ces programmes spécifiques.

Une fois autonome et sécurisé, vous pourrez poursuivre une activité physique seul, à domicile. Il est important de continuer à en faire toute sa vie, que vous ayez ou non des symptômes, même après une opération.

Quels types d'activités pratiquer ?

La première étape consiste à changer progressivement de mode de vie, en augmentant la quantité d'activité physique quotidienne (tâches domestiques, travail, déplacements, loisirs) et en limitant autant que possible les temps passés assis ou allongé.

→ La marche est l'activité physique la plus efficace. Le but est d'augmenter progressivement la durée et la vitesse de marche en fonction de l'amélioration ressentie pour, si possible, atteindre 30 minutes de marche journalière, voire davantage.

D'autres activités physiques peuvent être associées : le vélo, la gymnastique ou des séances de renforcement musculaire, à raison de 2 ou 3 séances de 30 minutes par semaine.

Précautions à prendre

- Portez une très grande attention à l'hygiène de vos pieds et soignez toute blessure.
- Vous devez consulter votre médecin en cas d'apparition durant l'effort d'un signe inhabituel, tel que : une douleur dans la poitrine, un essoufflement anormal, des palpitations, un malaise.
- Il sera parfois nécessaire que votre médecin adapte votre traitement car certains médicaments, en particulier les statines, peuvent interférer avec l'activité physique.

Les situations où l'activité physique est contre-indiquée

→ Il faut cesser temporairement de faire de l'activité physique si vous constatez sur vos jambes des blessures qui ne cicatrisent pas, comme des ulcères, ou bien en cas de thrombose aiguë (obstruction d'un vaisseau sanguin).
Une prise en charge médicale urgente est alors nécessaire.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** ». Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr