

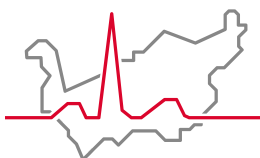
Le syndrome de tachycardie orthostatique posturale (POTS)

INFORMATION AUX PATIENTES
ET PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Ce feuillet a pour but de vous aider dans votre
rééducation face au POTS**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Le **POTS** est un dérèglement du système nerveux autonome. Il se caractérise, lors du passage de la position couchée à la position debout, par une augmentation de la fréquence cardiaque disproportionnée (augmentation de plus de 30 battements/min) et soutenue (plus d'une minute). Divers autres symptômes y sont souvent associés.

Le POTS touche préférentiellement les femmes âgées de 15 à 50 ans, mais peut concerner toute tranche d'âge. On estime qu'environ 1 personne sur 100 pourrait être atteinte, bien que ce chiffre soit probablement sous-estimé.



CAUSES ET FACTEURS DÉCLENCHANTS

Normalement, le passage en position debout entraîne un déplacement du volume sanguin, avec une augmentation de celui-ci dans la partie inférieure du corps. Par compensation, il y a alors une accélération modérée de la fréquence cardiaque (10 à 20 battements par minute).

Chez les personnes souffrant d'un POTS, cette augmentation est exagérée. Cela est dû à plusieurs facteurs qui s'associent probablement : une stagnation veineuse dans les jambes, un faible volume sanguin circulant (hypovolémie) et un cœur peu efficace. Le volume de sang éjecté par le cœur est alors faible et, en réaction, apparaît alors une augmentation importante de la fréquence cardiaque. Les causes exactes du POTS ne sont pas encore identifiées.

Le POTS peut apparaître après :

- une infection virale (ex. : COVID-19, mononucléose...)
- une chirurgie ou un traumatisme
- une grossesse
- ou être associé à d'autres troubles comme le syndrome d'Ehlers-Danlos, des maladies auto-immunes ou le syndrome de fatigue chronique.

SYMPTÔMES

Les patient·e·s atteints de POTS peuvent présenter :

- des palpitations
- des étourdissements
- une fatigue extrême
- des nausées
- des troubles cognitifs, brouillard mental
- une intolérance à la station debout prolongée

Ces symptômes s'améliorent souvent en s'allongeant.

TRAITEMENT ET CONSEILS

Il n'existe pas de traitement curatif, mais plusieurs mesures peuvent améliorer la situation :

Traitements médicamenteux

Certains médicaments peuvent améliorer les symptômes, selon les patient·e·s, comme les bêtabloquants par exemple.

Mesures non-médicamenteuses

Exercice physique

L'exercice est le traitement de base du POTS. L'entraînement d'endurance est particulièrement efficace pour réduire les symptômes. En effet, l'entraînement d'endurance permet d'améliorer l'efficacité du cœur et d'augmenter le volume sanguin éjecté. Dans un 2^e temps, il est également recommandé de combiner cet entraînement avec du renforcement musculaire pour en augmenter les bienfaits. Le renforcement des jambes et du tronc améliore le retour veineux en position debout. Cela diminue la stagnation veineuse dans les jambes et augmente le volume sanguin circulant.



L'entraînement d'endurance :

- 3 à 4x par semaine
- Débuter par 30 minutes à basse intensité, en position allongée ou assise (rameur, vélo couché, vélo à bras, natation...), puis augmenter progressivement le temps et l'intensité.
- Après quelques semaines d'entraînement, ajouter progressivement des exercices dans une position plus verticale (vélo classique, marche, escaliers...).
- Les premières semaines, les symptômes peuvent augmenter légèrement. Il est important de persévérer pour observer les bienfaits de ce type d'entraînement.

Le renforcement musculaire :

- 1 à 2x par semaine
- Initialement, les exercices doivent être faits en position assise ou allongée.

Augmenter le volume sanguin

- Boire 2 à 3 litres d'eau par jour
- Consommer plus de sel (sauf contre-indication médicale). Privilégier les en-cas salés plutôt que sucrés.
- Dormir avec la tête plus haute que les pieds : surélever la tête du lit de 10 à 15 cm (attention à éviter une position assise, qui serait contre-productive)

Réduire la stagnation veineuse

Porter des vêtements de compression sur les jambes et l'abdomen permet de réduire la stagnation veineuse et d'améliorer le retour du sang vers le cœur.

D'autres gestes simples pour éviter ou limiter les symptômes

- Éviter les longues stations debout (s'accroupir, s'asseoir ou s'allonger régulièrement)
- Manger de petits repas fréquemment

Si les symptômes apparaissent malgré tout

Si possible :

- S'allonger ou s'asseoir
- Se rafraîchir (brumisateur, serviette froide, ventilateur...)

Sinon :

- En position debout, croiser les jambes et serrer les cuisses
- Serrer une balle dans sa main
- Contracter les muscles de son corps
- Marcher ou faire des mouvements de jambes

Pour toute autre information, n'hésitez pas à contacter notre service de physiothérapie.

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33