

L'hypotension orthostatique est une baisse subite de la pression artérielle survenant lorsqu'on s'assoit ou lorsqu'on se lève. Il peut s'agir d'une baisse de la pression systolique de 20 mm Hg (nombre supérieur) ou diastolique de 10 mm Hg (nombre inférieur). On peut ressentir le vertige ou des étourdissements. La sensation est souvent légère et disparaît après quelques secondes ou minutes. Parfois la baisse de la pression artérielle peut être plus sévère et provoquer l'évanouissement. Parmi les symptômes, on peut compter :

- étourdissements ou sensation de vertige
- vision brouillée ou voir des étoiles
- confusion
- faiblesse
- nausée
- évanouissement

L'hypotension orthostatique est une baisse de la pression artérielle systolique de 20 mm Hg ou de la pression diastolique de 10 mm Hg.

Pourquoi se produit l'hypotension orthostatique ?

Lorsqu'on se lève rapidement, la gravité agit en faisant retomber le sang dans les jambes. D'habitude les veines et les artères répondent en se comprimant pour renvoyer le sang à la tête. Si le corps ne répond pas, la pression artérielle baisse. Puisqu'il n'y a pas assez de sang qui arrive à la tête, on ressent le vertige.

Souvent ce sont les personnes qui passent plusieurs jours au lit, à cause d'une opération ou d'une maladie, qui souffrent de l'hypotension orthostatique. Les artères et les muscles s'affaiblissent et ne répondent plus comme avant. En sortant du lit, il faut d'abord s'habituer à rester assis avant de pouvoir se lever complètement. Le corps doit apprendre de nouveau à se tenir debout. L'hypotension orthostatique provoquée par le repos au lit peut durer des jours ou des semaines.

L'hypotension orthostatique s'appelle aussi hypotension de position.

L'hypotension orthostatique et la lésion épinière

Après une lésion épinière, il y a le risque que le corps ne réagisse plus aux changements de position comme avant et qu'il ne pompe plus le sang vers la tête aussi rapidement qu'avant. Les muscles des jambes n'aident plus à pomper le sang puisqu'ils sont faibles. L'hypotension

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge1-2016-11-16

orthostatique due à une lésion épinière peut durer des semaines ou des mois. Certaines personnes en souffriront toujours et doivent trouver des moyens d'en atténuer les symptômes.

Comment se mesure la pression artérielle ?

La pression artérielle est le niveau de la pression du sang dans les artères. Elle se mesure à l'aide d'un brassard positionné autour du bras. Chez une personne saine, la pression artérielle est 120 / 80 mm Hg. Le premier nombre (120) est la « pression artérielle systolique » prise lors d'un battement du cœur. Le deuxième nombre (80) est la « pression artérielle diastolique » mesurée entre les battements du cœur.

Après une lésion épinière, c'est normal d'avoir une pression artérielle au repos au-dessous de 110 / 70 mm Hg ou même de 100 / 60 mm Hg.

Atténuer les symptômes

Si vous avez la sensation de vertige en vous asseyant ou en vous levant, essayez de le faire lentement, par étapes, pour donner au corps le temps de réagir. Si le vertige dure plus de quelques secondes, il faudra retourner à la position d'avant pendant quelques moments. Les changements de position répétés tous les jours apprennent au corps de s'y habituer. Un autre moyen de maintenir la pression artérielle à un niveau normal est de boire beaucoup de liquides clairs.

Passage de la position couchée à la position assise : Bougez lentement, en élevant la tête du lit ou en mettant des coussins derrière le dos. Restez dans cette position environ 15-20 minutes avant d'arriver à la position assise. Si vous ressentez le vertige, recouchez-vous pendant quelques minutes avant de réessayer.

Passage du lit à la chaise : Avant de passer du lit à la chaise, secouez vos jambes. Restez assis en laissant les jambes pendre hors du lit pendant quelques minutes. Le cas échéant, ramenez le dossier inclinable du fauteuil roulant à la position verticale.

Passage de la position assise à la position debout : En vous levant, faites-le lentement en vous aidant d'un cadre sur pied ou d'une plateforme basculante. Ces dispositifs favorisent le réglage de la pression artérielle dans le temps.

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge1-2016-11-16

Traitements

Cordon abdominal : Un cordon abdominal est un accessoire vestimentaire serré qu'on porte sur le ventre ou la poitrine pour maintenir la pression artérielle élevée lorsqu'on se lève.

Bas élastiques : Les bas élastiques maintiennent la pression artérielle dans les jambes pour que le sang ne s'y bouscule pas. Les bas peuvent être jusqu'au genou ou jusqu'à la cuisse.

Plateforme basculante ou cadre sur pied : Un programme graduel à l'aide d'une plateforme basculante ou d'un cadre sur pied peut aider. Normalement ces dispositifs permettent d'apprendre au corps d'améliorer la pression artérielle.

Médicaments : Certains médicaments aident à maintenir la pression artérielle. Demandez au médecin lesquels conviennent dans votre cas.

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge1-2016-11-16