

HYPOTENSION ORTHOSTATIQUE ET CONTENTION

Avis personnel d'un médecin généraliste

L'hypotension orthostatique peut être, de mon point de vue, intéressante à traiter avec des chaussettes de contention.

Les symptômes d'hypotension orthostatiques, avec ce que j'ai pu trouver comme (très rares) documents, et expérimenter sur moi sont une sensation d'instabilité, dans la tête, un peu comme si le cerveau flottait ou comme si le sang montait pas jusqu'en haut (l'impression... d'avoir 2 de tension, quoi !).

C'est souvent amené comme des "vertiges".

Dans ce cas, je demande si elles (c'est que des filles) ont mal dans les jambes. Quand c'est oui, c'est franc en général. Sensation de crampes, de brûlures, de tiraillement dans les mollets, surtout le soir.

Si elles ont mal aux jambes, je propose les chaussettes de contention.

J'explique que c'est le sang qui stagne dans les veines, et que du coup, il y en a moins en haut : comme j'ai toujours une bouteille d'eau sur mon bureau, je leur montre une bouteille couchée et debout, en général c'est parlant. J'ajoute quand même que dans la réalité, on est un peu plus complexe qu'une bouteille d'eau.

J'explique que les bas font effet « tube de dentifrice ». Si on appuie ne bas, ça monte. Je dis aussi que c'est hyper fréquent, voire normal chez les femmes (parce que ça me saoule qu'on me sorte comme antécédent "j'ai des chutes de tension").

Cette prescription est l'une des rares sur laquelle je suis "reconnue" lors d'un remplacement ultérieur : "ah mais c'était vous qui m'aviez prescrit les chaussettes ! Ca m'a changé la vie !!!". je les crois volontiers, puisque ça a changé ma vie quand j'étais interne, tout le temps debout. C'est d'ailleurs en voulant traiter mes douleurs de jambe que j'ai constaté que cette sensation vertigineuse que j'attribuais à la fatigue a disparu en même temps. D'où l'idée de creuser un peu.

Si elles n'ont pas mal aux jambes, je leur propose quand même les chaussettes, surtout si elles ont un travail tout le temps debout (vendeuse) ou dans la chaleur (travail en cuisine où elles sont debout, en plus).

En prime, je leur conseille de boire des infusions de réglisse (réglisse menthe en supermarché). Je me dis que si la réglisse peut faire de l'hypertension, ça doit bien faire monter la tension.

Je ne sais pas si ça marche. J'apprécie d'en prendre quand j'ai 2 de tension, ça me donne l'illusion que ça va aller mieux (je suis très sensible à l'auto placebo). En plus, je trouve ça dégueulasse, donc ça ne peut qu'être un médicament efficace...

Petites réflexions sur les bas de contention : on n'a pas plus chaud avec. Je suppose qu'en augmentant le retour veineux, ça rafraîchit. Le mois où je les porte le plus, c'est en juillet.

Le diagnostic est clinique, même si elles ont 13/8 au moment de la consultation, ça ne change rien pour moi (si elles ont 18 peut être, mais c'est jamais arrivé).

Et, bien entendu, si elles ont 9 de tension, mais aucun signe... Je leur dis que c'est parfaitement normal chez une femme.