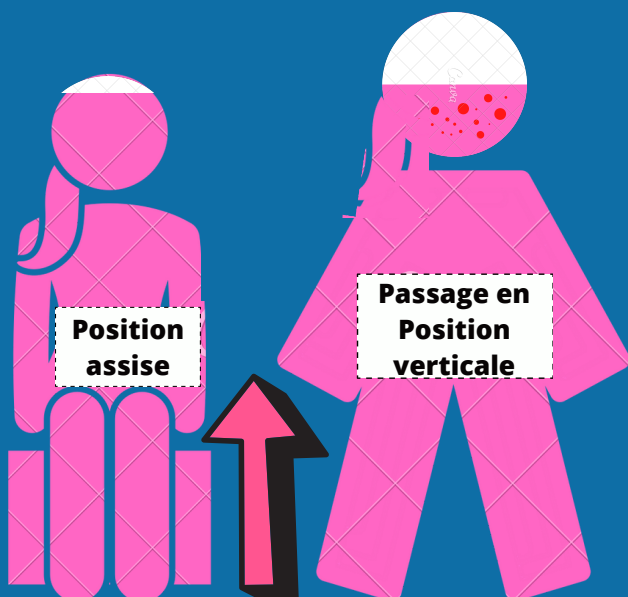


POTS/DYSAUTONOMIE

hypotension orthostatique /tachycardie orthostatique posturale

Illustration d'un système veineux qui ne sait pas faire progresser le sang vers le cerveau normalement. Le sang stagne dans les membres inférieurs



Aides , trucs et astuces



S'hydrater avec de l'eau, régulièrement dans la journée.
La clarté des urines est un indicateur.

Alimentation:

Consommer plusieurs petits repas peut réduire les symptômes gastro-intestinaux (moins de sang monopolisé dans l'abdomen).
Eviter l'alcool , si besoin après repas copieux avec ou sans alcool, vous allongez 10 à 15 min.



S'il n'y a pas d'hypertension artérielle ou de maladie des reins, ajouter un peu de sel dans vos apports quotidiens.

Activité physique:

En fonction de vos capacités, bouger en pratiquant le plus régulièrement possible une activité physique. Les activités peuvent se varier et s'adapter selon les jours et les capacités : la natation, le vélo "couché", la marche équipée ou non d'une gmove



Portez des vêtements de contention pour favoriser le retour veineux

Prenez le temps de vous relaxez, de respirer calmement. Sophrologie auto hypnose, lâcher prise... peuvent vous aider.



Eviter :
de vous lever trop vite.
De rester dans des situations de "piétinement" (centre commercial...)
Lorsque vous êtes assis (bus, avion...) bougez régulièrement vos membres inférieurs.
Essayez temporairement des positions comme mettre le thorax sur les genoux en vous penchant ou mettre votre tête entre vos genoux.



Symptômes



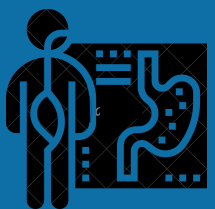
Étourdissements, vertiges, syncopes.
Maux de tête.
Vision floue, éblouissements



Anxiété, tremblements.
Palpitations.



Fatigue chronique
sommolence



Digestion lente. Gastroparésie
Nausées, crampes ,
diarrhée/constipation...



Intolérances :
au froid, humidité
chaleur humide



essoufflements
difficultés à respirer
difficultés à avaler



Difficultés à tenir la station debout
prolongée sans bouger.