CLAUDICATION INTERMITTENTE ?

Faites un pas important dans la bonne direction ! L'exercice et un mode de vie adapté améliorent la distance de marche ainsi que l'état de santé général !

ClaudicatioCare.be

thérapie d'entrainement & hygiène de vie

Vous avez mal aux jambes en marchant ?

Vous ressentez des douleurs dans les jambes qui ressemblent à des crampes lorsque vous marchez ?
Vous devez vous arrêter régulièrement jusqu'à ce que la douleur disparaisse ?
Souffrez-vous de pieds froids, d'une peau pâle et/ou d'ongles épais ? Ou de blessures aux pieds ou aux jambes qui ne guérissent pas rapidement ou qui ont tendance à s'envenimer plus vite ?

Si vous reconnaissez ces symptômes, vous souffrez peut-être de **claudication intermittente**. On l'appelle aussi familièrement la jambe du fumeur ou maladie des vitrines : les patients s'arrêtent souvent comme s'ils faisaient du lèche-vitrine parce qu'ils ressentent des douleurs en marchant. Cette douleur résulte d'un rétrécissement ou d'une occlusion d'une artère vers ou dans les jambes.

Quels sont les facteurs de risque de la claudication intermittente ?

- Le risque augmente avec l'âge
- L'hérédité
- Le tabagisme
- Le diabète
- L'hypertension artérielle
- Cholestérol élevé
- Obésité/surpoids
- Une alimentation malsaine
- Manque d'exercice

Que pouvez-vous faire ?

Emportez ce dépliant avec vous et consultez votre médecin généraliste, qui pourra vous orienter vers un kinésithérapeute.
En collaboration avec celui-ci, vous pouvez obtenir de bons résultats grâce à des exercices supervisés, à une thérapie par étapes ainsi qu'à des ajustements de votre mode de vie, ce qui vous permettra de retrouver une marche sans douleur.

Où trouver un kinésithérapeute ?

Sur **www.axxon.be** ou sur **www.claudicatiocare.be**, vous pouvez trouver un kinésithérapeute de votre région apte à assurer un accompagnement optimal des patients souffrant de claudication intermittente.

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR

ClaudicatioCare.be