

# Prise en charge du syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP)

## 2 Des symptômes

### Qu'est-ce que le STOP?

STOP signifie **syndrome de tachycardie orthostatique posturale**. C'est une fréquence cardiaque rapide (tachycardie) qui se produit lorsque vous vous levez. Le STOP est un symptôme possible de la COVID longue, ressenti par environ 30 % des personnes atteintes de la COVID longue.

Le STOP est défini par une augmentation soutenue de la fréquence cardiaque de 30 battements par minute ou plus, ou par une augmentation de la fréquence cardiaque supérieure à 120 battements par minute à tout moment au cours des 10 premières minutes suivant le passage de la position couchée à la position debout.

### Quels sont les symptômes du STOP ?

Les symptômes peuvent inclure des étourdissements, un brouillard cérébral, des palpitations, un essoufflement et d'autres symptômes en position debout. Ces symptômes s'atténuent généralement en s'allongeant.

Les symptômes du STOP peuvent fluctuer au fil du temps, changer tout au long de la journée et sont souvent pires le matin et les jours où les symptômes de la COVID longue sont plus nombreux. Les types de symptômes les plus gênants et l'impact qu'ils ont sur le fonctionnement varient également beaucoup d'une personne à l'autre. Par exemple, certaines personnes ont une grosse accumulation de sang dans leurs jambes alors que d'autres n'en ont pas. Certaines personnes présentent des symptômes très légers, tandis que pour d'autres, les symptômes peuvent être graves et débilissants.



## Quelles sont les causes du STOP?

Le STOP est une forme de dysautonomie, qui est un trouble du fonctionnement du système nerveux autonome pouvant déséquilibrer différents systèmes de l'organisme. Les infections virales, comme la COVID-19, peuvent déclencher cette affection.

Chez la plupart des patients atteints de STOP, la fonction cardiaque est complètement normale, et les symptômes peuvent être causés par une diminution de la quantité de sang en circulation (volume sanguin faible), une accumulation de sang dans les vaisseaux sanguins situés sous le cœur (jambes et abdomen), et/ou des changements dans la chimie du corps (par exemple, différents niveaux d'adrénaline ou de cortisol).

## Comment diagnostiquer le STOP chez vous

Vous pouvez faire un test de 10 minutes en position debout pour vérifier si vous souffrez du STOP. Les preuves de recherche montrent que ce test peut aider à diagnostiquer le STOP chez les personnes atteintes de la COVID longue (pour plus d'informations, voir [les recommandations](#) des lignes directrices canadiennes sur l'affection post-COVID).

1. **Allongez-vous à plat pendant au moins 5 minutes** (la première chose le matin avant de sortir du lit fonctionne bien).
2. **Prenez votre rythme cardiaque.** Vous pouvez utiliser un télémoniteur cardiaque si vous en avez un, ou prendre votre pouls au poignet.
3. **Ensuite, levez-vous (sur le côté du lit) et mesurez votre fréquence cardiaque pendant 10 minutes** (en restant tranquillement debout, sans bouger). Si vous avez un télémoniteur cardiaque vous

pouvez prendre cette mesure régulièrement. Vous pouvez également mesurer en prenant votre pouls au poignet toutes les 1, 3, 5 et 10 minutes en restant debout.

4. **Notez toute augmentation des symptômes au cours du test.** Si vous ressentez des symptômes importants, notamment des vertiges ou une sensation de faiblesse, veuillez interrompre le test et vous allonger immédiatement jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Consultez un médecin pour discuter de vos symptômes.
5. **Notez tout changement significatif de votre fréquence cardiaque.** Si votre rythme cardiaque a augmenté de 30 battements par minute OU plus ou s'il a dépassé 120 battements par minute en position debout pendant le test, apportez vos résultats à un médecin pour qu'il les examine et les étudie si nécessaire. Si vous ressentez des symptômes de STOP sans atteindre ce seuil de fréquence cardiaque, il peut être utile d'en parler à un fournisseur de soins primaires.

## Stratégies d'autogestion pour le STOP

Voici quelques stratégies que vous pouvez essayer pour gérer vos symptômes de STOP. La liste ci-dessous inclut les stratégies les plus couramment suggérées pour le STOP, ainsi que des stratégies qui aident à traiter les symptômes de la COVID longue en général. Il n'y a pas d'ordre spécifique dans lequel vous devez essayer ces stratégies, mais certaines personnes peuvent bénéficier (ou nécessiter) de les revoir avec un médecin ou un autre fournisseur de soins primaires (celles-ci sont indiquées dans les stratégies ci-dessous).

Buvez plus d'eau et mangez plus de sel.

**L'augmentation de votre consommation d'eau et de sel doit être revue avec votre fournisseur de soins primaires (médecin ou infirmier praticien) avant d'être essayée, car elle n'est pas sûre ou appropriée pour tout le monde.** Si vous avez des antécédents d'hypertension artérielle ou de troubles rénaux, cardiaques ou hépatiques, vous devez consulter un médecin avant d'augmenter votre consommation d'eau et de sel. Consultez un médecin si vous développez un gonflement des jambes ou si vous prenez du poids après avoir augmenté votre consommation de sel et d'eau.

Si approuvé par un fournisseur de soins primaires, visez 3 litres (10 à 12 tasses) d'eau et 9 à 10 grammes de sel par jour.

- 1 cuillère à café rase de sel = environ 6 grammes.
- Prenez une demi-cuillère à café rase de sel mélangée à de l'eau, 3 fois par jour. Certaines personnes trouvent utile de le faire plus tôt dans la journée.

**Gardez à l'esprit que le sodium dans les aliments n'est pas la même chose que le sel.** Pour cette raison, nous recommandons de suivre l'approche ci-dessus plutôt que de vérifier les étiquettes des aliments pour le contenu en sodium.

Si vous avez des préoccupations concernant votre consommation de sel, veuillez consulter un fournisseur de soins de santé.

Porter des vêtements de compression du bas du corps.

Idéalement, les vêtements de compression devraient couvrir vos pieds jusqu'au-dessus de votre nombril. Le programme BC Complex Chronic Diseases recommande une pression de 30 à 40 mmHg et cela nécessite une ordonnance.

Il faut de l'énergie pour mettre et enlever les vêtements de compression pleine longueur, et la compression au niveau de la taille peut être inconfortable, en particulier si vous présentez des symptômes de maux d'estomac. C'est pourquoi certaines personnes choisissent d'autres formes de compression qui peuvent inclure une quantité plus faible de compression prescrite, seulement au niveau des cuisses, ou qui ne sont pas de qualité médicale. Veuillez consulter votre prestataire de soins primaires pour discuter des options et déterminer si ces vêtements sont sûrs et appropriés pour vous.

Essayez des techniques physiques de contre-pression.

Ces techniques compriment vos vaisseaux sanguins en utilisant vos muscles plutôt que des vêtements. Utilisez-les lorsque vous ressentez des symptômes en position assise ou debout. Si vous vous sentez faible pendant l'application de ces techniques, le mieux est de vous allonger ou de vous coucher avec les pieds surélevés (pour des raisons de sécurité). Voici quelques exemples de ces techniques :

- **Croisement des jambes** : Croisez les chevilles, rapprochez vos pieds et contractez doucement tous les muscles de vos jambes.
- **Levée de talons** : En position assise ou debout, levez les deux talons et montez sur la pointe des pieds, puis redescendez.
- **Serrer les muscles fessiers ou abdominaux.**

Évitez de rester longtemps en position verticale (assis ou debout) si ces positions aggravent vos symptômes.

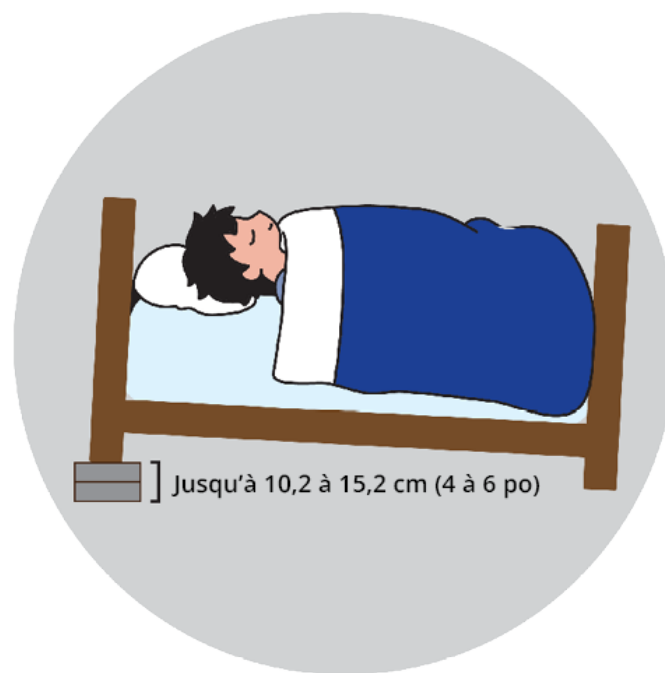
Changez de position pour vous asseoir et vous allonger tout au long de la journée. Vous voudrez peut-être parler à un physiothérapeute familier avec le STOP pour obtenir des conseils à ce sujet. (voir votre guide des ressources provinciales ou territoriales pour les répertoires de physiothérapeutes).

Cependant, vous devez également **éviter trop de repos au lit**. Un repos prolongé au lit peut **aggraver les symptômes du STOP** et rendre la récupération plus difficile. C'est un équilibre délicat. Vous devez augmenter progressivement la tolérance de votre corps à la position verticale (assis ou debout), mais soyez très prudent de ne pas vous pousser jusqu'à l'apparition des symptômes.

Dormez ou reposez-vous en positionnant votre tête légèrement vers le haut, selon votre tolérance.

Si vous avez un cadre de lit à quatre pieds, vous pouvez placer de petits blocs solides (jusqu'à 4 à 6 pouces) sous ceux-ci à la tête du lit, de manière à ce que votre tête soit légèrement plus haute que vos pieds lorsque vous dormez. Cela permet à votre corps de s'habituer lentement à de petites quantités de gravité.

S'il n'est pas possible d'incliner l'ensemble du lit, vous pouvez également essayer d'utiliser des oreillers ou une petite cale de lit pour soutenir le haut de votre corps, bien que cela soit un peu moins efficace.



Essayez des stratégies de refroidissement.

La chaleur aggrave souvent les symptômes. Si vous avez trop chaud, essayez de mettre des serviettes froides sur vos jambes, de prendre des douches fraîches, d'utiliser la ventilation/le climatiseur/les ventilateurs, de

boire des boissons glacées ou de sucer des glaçons. Une astuce simple pour la climatisation consiste à installer un grand bac d'eau glacée devant un ventilateur afin de bénéficier d'une brise fraîche.

Utilisez une chaise de douche et de l'eau tiède pour vous doucher.

Rester debout pendant un long moment et la chaleur peuvent tous les deux rendre les symptômes pires. Il peut être préférable de prendre une douche avant de se coucher si vous vous sentez fatigué(e).

Certaines personnes trouvent utile de prendre des douches plus fraîches ou de terminer la douche avec de l'eau fraîche. Certaines personnes trouvent utile de faire des allers-retours entre le chaud et le froid sous la douche (par exemple, 2 minutes d'eau chaude, 30 secondes d'eau froide). Augmentez progressivement votre consommation d'eau froide en fonction de la tolérance de votre corps, et arrêtez si cela aggrave vos symptômes.

Réorganisez votre maison.

Placez les objets que vous utilisez le plus souvent entre la hauteur de vos épaules et celle de vos hanches afin de réduire les étirements et les flexions. Certaines zones de votre maison que vous pourriez envisager de réorganiser sont la cuisine, la salle de bain et le placard.

Vous pouvez également trouver utile d'utiliser des aides à long manche, telles qu'un chausse-pied à long manche pour mettre vos chaussures, une louffa à long manche pour le bain, ou une pince à long manche pour saisir des objets, si vous trouvez que le fait de vous pencher souvent peut déclencher vos symptômes.

Levez-vous lentement, surtout le matin.

Vous pouvez souhaiter utiliser des oreillers ou une cale pour vous soutenir en position inclinée lorsque vous passez lentement de la position couchée à la position assise.

Boire un grand verre d'eau avant de se lever le matin peut aider. Il est recommandé de boire 1 à 2 verres d'eau 5 à 10 minutes avant une activité importante.

Mangez des petites quantités de nourriture pendant la journée.

Les symptômes peuvent s'aggraver après des repas copieux. Essayez plutôt de prendre plusieurs petits repas.

Stratégies d'autogestion pour le STOP.

La gestion de l'énergie est la stratégie la plus importante pour la récupération de la COVID-19 longue.

Si vous avez à la fois des symptômes de STOP et un malaise après l'effort, les symptômes de STOP s'aggraveront en cas d'effort excessif, tout comme les autres symptômes de la COVID longue tels que la fatigue, le brouillard cérébral, etc. Par conséquent, les stratégies de gestion de l'énergie peuvent également vous aider à réduire la gravité des symptômes du STOP.

Faites de l'exercice.

L'exercice est une stratégie de gestion du STOP basée sur des données probantes. **Cependant, chez les personnes qui souffrent à la fois de malaise après l'effort (PEM) et de STOP, l'exercice doit être pratiqué avec une extrême prudence afin d'éviter l'aggravation des symptômes.** Dans ces cas, il est important de trouver une stabilité des symptômes (peu ou pas de symptômes pendant plusieurs jours ou semaines) avant d'introduire très prudemment l'exercice. **Veillez travailler avec un médecin ou un physiothérapeute informé pour vous assurer que ce type d'exercice est adapté pour vous** (cliquez sur [ce lien](#) et sélectionnez le bouton « Trouver du soutien et obtenir de l'aide » en bas de la page pour une liste de physiothérapeutes compétents ayant de l'expérience dans l'aide aux personnes atteintes de la COVID longue).

Les exercices pour le STOP commencent généralement en position « horizontale ». Cela peut inclure de nager très légèrement ou de faire du vélo couché, ou encore de faire des exercices de renforcement musculaire en position allongée. Si vous souffrez également de malaise après l'effort, il est important que ces activités s'inscrivent dans votre enveloppe énergétique.

## Quand parler à un médecin ou à un autre fournisseur de soins primaires

Veillez parler à un médecin ou à un infirmier praticien si vous pensez présenter des symptômes de STOP. Dans certains cas, des médicaments peuvent être utilisés en plus de ces stratégies pour aider à traiter les symptômes du STOP.

Il existe des preuves de recherche suggérant que l'ivabradine, les bêta-bloquants (deux médicaments utilisés pour réguler le rythme cardiaque), la pyridostigmine (médicament utilisé pour améliorer la force musculaire) ou la midodrine (médicament utilisé pour augmenter la pression artérielle) peuvent aider. Certains effets secondaires peuvent inclure la fatigue, la somnolence et les nausées, mais la recherche montre que ces effets sont minimes. Consultez [les lignes directrices canadiennes sur l'affection post-COVID-19](#) pour plus d'informations sur ces médicaments. Parlez à un médecin pour plus d'informations et pour savoir si un médicament pourrait fonctionner pour vous.

## Quelle est la prochaine étape?

- Passez en revue les recommandations du CAN-PCC sur :
  - [le test de la station debout de 10 minutes](#)
  - [l'utilisation de l'ivabradine, des bêta-bloquants, de la pyridostigmine ou de la midodrine, seuls ou en association.](#)
- Vous pouvez trouver une liste de physiothérapeutes compétents sous l'onglet « Finding Support and Getting Help » (Trouver du soutien et obtenir de l'aide) dans « [Trusted Resources for Patients, Families and Physicians](#) » (Ressources de confiance pour les patients, les familles et les médecins) sur le site Long COVID Web.
- Visitez [www.POTSUK.org](http://www.POTSUK.org), un site web à but non lucratif basé au Royaume-Uni qui fournit de nombreuses ressources utiles pour les personnes souffrant de STOP.
- Lisez [les corrélations entre le STOP et la COVID longue.](#)
- Visitez le site [healthexperiences.ca](http://healthexperiences.ca) pour en savoir plus sur [la façon dont les personnes atteintes de la COVID longue ont ressenti différents symptômes.](#)