

**Q****uand**

Les manœuvres physiques sont des mesures qui doivent être réalisées dès que la victime reconnaît des signes annonciateurs d'une perte de connaissance imminente d'origine vagale ou orthostatique.

Les manœuvres ne remplacent pas la mise en position de confort de la victime notamment la position allongée.

Cependant, si le sauveteur (ou la victime elle-même) est dans l'impossibilité immédiate d'allonger la victime (malaise dans un bus, un avion, le train), les manœuvres physiques peuvent précéder la mise en position allongée.

**P****ourquoi**

En agissant sur la circulation, les manœuvres physiques ont pour but de créer une contre-pression vasculaire destinée à augmenter la pression artérielle de la victime.

Elles permettent ainsi d'éviter la survenue d'une perte de connaissance et de lésions traumatiques secondaires à une chute.

**A****vec quoi**

Aucun matériel.

# C omment

Les manœuvres physiques doivent être réalisées par la victime elle-même. Si la victime ne connaît pas ces manœuvres, le sauveteur lui expliquera comment les réaliser si possible.

## Accroupissement si la victime est en position debout

- Se placer en position accroupie.
- Baisser la tête comme pour la mettre entre les deux genoux.

## Croisement des membres inférieurs

Cette technique peut être un préalable à la mise en position allongée.

La victime peut être en position allongée ou debout en prenant appui contre un mur et croiser les membres inférieurs.

## Crochetage des doigts et tension des muscles des membres supérieurs

- Contracter les muscles en essayant de tendre les jambes.
- Serrer les fesses.
- Contracter la ceinture abdominale.
- Agripper les deux mains par les doigts en crochets.
- Écarter les coudes de la poitrine au maximum.
- Contracter les deux membres supérieurs en tirant comme pour essayer de séparer les deux mains.

*NB : le croisement des membres inférieurs a une efficacité supérieure à la prise de main et à la tension des bras.*

# R isques

La survenue d'une perte de connaissance et de lésions traumatiques secondaires à une chute.

# Efficacité

Les manœuvres physiques sont réalisées par la victime :

- Dès l'apparition des premiers signes de malaise.
- Poursuivis après la mise au repos.