



# LES MANOEUVRES PHYSIQUES

## JUSTIFICATION

En agissant sur la circulation, les manœuvres physiques ont pour but d'éviter la survenue d'une perte de connaissance et les lésions traumatiques secondaires à une chute.

## INDICATION

Les manœuvres physiques sont réalisées dès que la victime reconnaît des signes annonciateurs d'une perte de connaissance imminente.



## REALISATION

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.

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.

### **L'accroupissement (peut être un préalable à la mise en position allongée) :**

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

### **Croisement des membres inférieurs :**

La victime peut être en position allongée ou debout en prenant appui contre un mur :

- Croiser les membres inférieurs ;
- Contracter les muscles en essayant de tendre les jambes ;
- Serrer les fesses ;
- Contracter la ceinture abdominale.

### **Crochetage des doigts et tension des bras :**

- Gripper les deux mains par les doigts en crochet ;
- Écarter les coudes de la poitrine au maximum ;
- Contracter les deux membres supérieurs en tirant comme pour essayer de séparer les deux mains.

N. B. Le croisement des membres inférieurs à une efficacité supérieure à la prise de main et à la tension des bras.