

# Manovra di Heimlich: a cosa serve, cos'è e come si fa

(Fonte: <https://www.my-personaltrainer.it/> )

## INDICE

1. [Introduzione](#)
2. [Che cos'è la Manovra di Heimlich?](#)
3. [Quando praticarla](#)
4. [Come si fa la Manovra di Heimlich?](#)
5. [Linee guida](#)
6. [Cosa fare dopo](#)
7. [Rischi ed effetti indesiderati](#)

## Introduzione

La manovra di Heimlich è una **procedura d'emergenza** di disostruzione delle vie aeree.

Più precisamente, questa particolare manovra è considerata una **tecnica di primo soccorso** che si deve mettere in pratica in caso di **rischio di soffocamento** causato da un'ostruzione delle vie respiratorie.

La manovra di Heimlich - caratterizzata dall'esecuzione di quelle che si definiscono come **spinte** o **compressioni addominali** - prende il nome dal medico che per primo la descrisse nel 1974. Da allora, la manovra viene utilizzata con successo contro il soffocamento causato dalla presenza di corpi estranei nelle vie aeree, benché vi siano alcune limitazioni al suo uso riguardanti soprattutto [lattanti](#) e neonati.



### **Che cos'è la Manovra di Heimlich?**

La manovra di Heimlich è una **procedura d'emergenza** messa in pratica in caso di soffocamento causato dalla presenza di corpi estranei nelle vie aeree. È stata messa a punto in seguito ad una geniale intuizione del medico americano Henry Heimlich che la descrisse per primo nel mese di giugno dell'anno 1974.

La procedura in questione può essere considerata relativamente semplice da eseguire, tanto che non necessita di lauree in medicina o di una preparazione medica per poter essere messa in atto. Per impararla, infatti, può essere sufficiente seguire appositi corsi che, talvolta, sono organizzati gratuitamente da ospedali, scuole o altre istituzioni.

La manovra di Heimlich può essere applicata su individui **di qualsiasi sesso ed età**, quindi può essere praticata con successo su [anziani](#), giovani adulti, adolescenti e bambini, purché abbiano compiuto l'anno di età.

### **Nota Bene**

La manovra di Heimlich non deve essere effettuata nei lattanti e nei bambini con meno di un anno di età.

Per maggiori informazioni in merito al soccorso da prestare a neonati e bambini in caso di soffocamento, si rimanda alla lettura dell'articolo dedicato: [Manovre di Disostruzione Pediatrica](#).

## Quando praticarla

### Quando deve essere praticata la Manovra di Heimlich?

La manovra di Heimlich dovrebbe essere praticata solo ed esclusivamente se si ha l'assoluta certezza che l'individuo stia soffocando a causa di un'[ostruzione delle vie aeree](#). Inoltre, le spinte addominali dovrebbero essere effettuate solo se il soggetto è **cosciente**.

Per capire se è necessario intervenire con la manovra di Heimlich, è molto importante individuare i [segni](#) dell'imminente soffocamento, riconoscibili perché l'individuo:

- Porta le mani alla gola ed è incapace di parlare;
- Presenta grosse [difficoltà a respirare](#) ed emette suoni striduli ogniqualvolta cerca di inspirare;
- Tossisce debolmente, non riuscendo a riempire i [polmoni](#) d'aria per tossire con maggior vigore;
- Assume una colorazione dal rosso al violaceo fino al bluastro ([cianosi](#)) a causa della mancanza d'ossigeno.

Se la persona manifesta uno o più dei suddetti comportamenti ed è cosciente, la manovra di Heimlich può essere praticata.

Se, invece, la persona è in grado di **tossire in maniera sufficientemente energica** e riesce a respirare, può essere sufficiente incoraggiarla a continuare quest'azione in modo da permettere l'espulsione del corpo estraneo direttamente con i [colpi di tosse](#). Tuttavia, se la tosse diventa debole e insufficiente, così come se cessa del tutto, è il caso di procedere con la manovra di Heimlich.

## Curiosità

L'atto di **portare le mani alla gola** quando non si è in grado di respirare è considerato come un **segno universale di soffocamento**.

## Soccorritori Senza Preparazione Medica

Dal momento che si tratta di una procedura salvavita, la manovra di Heimlich dovrebbe essere effettuata anche da soccorritori che non hanno alcun tipo di preparazione medica, purché siano a conoscenza della modalità con cui vanno eseguite le spinte addominali che la caratterizzano.

## Lo sapevi che...

La manovra di Heimlich può essere fatta anche in **ambito veterinario** su animali domestici come cani e gatti. Naturalmente, la procedura va praticata solo se si ha l'assoluta certezza che il nostro

amico a quattro zampe stia soffocando a causa di un'ostruzione delle vie aeree e solo se si conosce la modalità di esecuzione della manovra.

### Come si fa la Manovra di Heimlich?

La manovra di **Heimlich** prevede l'esecuzione di **compressioni addominali** al fine di far espellere all'individuo l'ostruzione che sta causando il soffocamento.

La procedura per eseguire correttamente la manovra di Heimlich può essere così riassunta:

- Il soccorritore deve posizionarsi **in piedi alle spalle della vittima** di soffocamento che potrà essere seduta oppure anche essa in piedi;
- Dopodiché, il soccorritore deve **piegare l'individuo in avanti** e **cingergli la vita** con entrambe le braccia: una mano deve essere **chiusa a pugno** e la parte appiattita del pollice (quella corrispondente alla [falange](#) prossimale, per intenderci) deve essere posta a contatto con l'addome della vittima, **fra l'estremità inferiore dello [sterno](#) e l'[ombelico](#)**; l'altra mano deve afferrare il pugno così posizionato in modo da garantire una presa salda e in maniera da consentire l'esecuzione delle compressioni addominali.



- Una volta posizionato correttamente, il soccorritore, aiutandosi con la mano che afferra il pugno, deve esercitare una serie di **spinte sull'addome**. Quest'ultime devono essere rapide, profonde ed **eseguite in senso antero-posteriore e caudo-craniale**; in parole semplici, le compressioni devono essere effettuate verso l'interno, attirando a sé la vittima, e devono essere direzionate dal basso verso l'alto, come se si volesse sollevare la persona.
- La manovra di Heimlich così eseguita deve essere continuata fino a quando l'individuo non **espelle l'ostruzione** che impedisce la [respirazione](#); oppure fino a quando la vittima non **perde coscienza**. In quest'ultimo caso, la manovra di Heimlich non può più essere eseguita ed è necessario intervenire in altro modo (informazioni più dettagliate sono riportate nel capitolo dedicato "Linee Guida").

**Ricorda che:**

- Quando si esegue la manovra di Heimlich, il soccorritore deve tenere la propria testa a fianco di quella della vittima; in questo modo si dovrebbero evitare collisioni fra la vittima e il soccorritore.
- Le compressioni addominali non devono MAI essere effettuate sulla [gabbia toracica](#), ma solo sulla parte di addome compresa fra la parte terminale inferiore dello sterno e l'ombelico.

**Manovra di Heimlich nelle donne in Gravidanza**

La manovra di Heimlich può essere praticata anche sulle donne in gravidanza. In simili casi però, le mani dovrebbero essere posizionate leggermente più in alto, subito sotto lo sterno, ma pur sempre sull'addome e MAI sulla gabbia toracica.

**Manovra di Heimlich da soli: è possibile praticarla su sé stessi?**

Per quanto possa sembrare strano, la manovra di Heimlich può essere praticata anche su sé stessi. In una simile situazione, è necessario avere prontezza di riflessi e la capacità di rimanere abbastanza lucidi per poter mettere in pratica la disostruzione.



Le modalità con cui praticare la manovra di Heimlich su sé stessi possono essere due:

- È possibile mettere in atto la medesima tecnica sopra descritta, quindi, è possibile procedere posizionando le proprie mani chiuse a pugno fra sterno e ombelico ed esercitando pressioni addominali dal basso verso l'alto fino a quando il corpo estraneo non viene espulso; oppure
- È possibile avvalersi dell'aiuto di un oggetto fisso - come, ad esempio, una sedia dotata di uno schienale sufficientemente alto o la spalliera di un divano o di una poltrona - appoggiandovi la parte alta dell'addome ed esercitando delle pressioni dal basso verso l'alto fin quando non verrà espulso il corpo estraneo.

### Scopo della Manovra di Heimlich

Lo scopo delle spinte addominali che caratterizzano la manovra di Heimlich è quello di esercitare una pressione tale da comprimere diaframma e polmoni, facendo fuoriuscire l'aria residua in essi

presente. Quest'aria, uscendo, andrà poi ad esercitare una pressione pneumatica sul corpo estraneo che provoca l'ostruzione, permettendone di conseguenza l'espulsione.

## Linee guida

### Linee guida per il trattamento dell'ostruzione da corpo estraneo delle vie aeree

Le linee guida dettate dall'European Resuscitation Council per il trattamento del [soffocamento da corpo estraneo](#) non prevedono la sola esecuzione della manovra di Heimlich per operare la disostruzione delle vie aeree.

Difatti, quando la vittima non è in grado di tossire e presenta i [segni](#) del soffocamento, esse consigliano di:

- Effettuare, dapprima, **cinque percussioni sulla schiena** (pacche dorsali o colpi interscapolari). Tali percussioni devono essere così eseguite:
  - Il soccorritore si deve sistemare a fianco della vittima, piegandole il busto in avanti, sostenendole il [torace](#) con il [braccio](#) e il collo con la mano;
  - Una volta posizionato correttamente, il soccorritore dovrà dare cinque vigorosi colpi fra le [scapole](#) della vittima con via di fuga laterale, ossia avendo cura di non dare colpi alla testa della vittima.
- Se le percussioni sulla schiena non provocano l'espulsione del corpo estraneo, allora il soccorritore può procedere con la **manovra di Heimlich** eseguendo **cinque compressioni addominali**.
- Il ciclo alternato percussioni sulla schiena/manovra di Heimlich va ripetuto finché l'ostruzione non viene espulsa.
- Se la vittima perde conoscenza prima di espellere il corpo estraneo, le procedure di cui sopra devono essere interrotte.

### Cosa Fare se la vittima Perde Coscienza?

Nonostante l'esecuzione della manovra di Heimlich, può capitare che l'individuo perda i sensi senza espellere il corpo estraneo. In una simile situazione, perciò, è necessario:

- Sistemare l'individuo in [posizione supina](#) (ossia, sdraiarlo sulla schiena) su una superficie rigida (ad esempio, sul pavimento o su un tavolo);
- Iperestendere il capo e controllare la cavità orale nel tentativo di individuare il corpo estraneo che ostruisce le vie respiratorie. Se il corpo estraneo è affiorante, allora si può pensare di procedere con la sua rimozione.
- Se il corpo estraneo non è visibile e non può essere rimosso, potrebbe essere utile eseguire la [rianimazione cardiopolmonare](#) (RCP) se non per favorire la fuoriuscita del corpo estraneo quanto per cercare di [mantenere le funzioni vitali di base](#). Quest'ultima procedura prevede l'alternanza di ventilazioni bocca-bocca e compressioni toraciche

secondo uno schema ben preciso variabile in funzione delle condizioni della vittima. Tuttavia, la procedura di rianimazione non verrà presa in considerazione in quest'articolo.

Naturalmente, è fondamentale **richiedere l'intervento dei soccorsi sanitari nel più breve tempo possibile**.

### **Cosa fare dopo**

#### **Cosa fare dopo aver eseguito con successo la Manovra di Heimlich?**

Se l'individuo è cosciente e la manovra di Heimlich ha portato all'espulsione dell'oggetto responsabile dell'ostruzione delle vie aeree, è molto probabile che la respirazione riprenda spontaneamente. Qualora ciò non dovesse verificarsi, è necessario intervenire prontamente mediante **respirazione artificiale e rianimazione cardiopolmonare**. Chiaramente, si tratta di procedure d'emergenza non proprio alla portata di tutti, per questo motivo è sempre necessario allertare i soccorsi sanitari.

[Per approfondire: Rianimazione Cardiopolmonare o RCP](#)

### **Nota Bene**

I soccorsi sanitari dovrebbero essere contattati anche nel caso in cui la manovra di Heimlich sia stata eseguita con successo e il paziente abbia ripreso a respirare spontaneamente. Questo perché sarebbe bene che la sfortunata vittima si sottoponesse a controlli medici al fine di escludere la presenza di eventuali danni causati dall'appena scampato rischio soffocamento e/o dalla presenza del corpo estraneo nelle vie aeree.

### **Rischi ed effetti indesiderati**

#### **Effetti indesiderati e possibili rischi connessi all'esecuzione della Manovra di Heimlich**

Anche se correttamente eseguita, la manovra di Heimlich è pur sempre una procedura "forzata" che può portare alla comparsa di effetti indesiderati. Fra questi, il più comune è rappresentato dall'[ematoma](#) **localizzato** a livello del punto in cui sono state effettuate le compressioni. Inoltre, se la manovra non è eseguita correttamente e viene effettuata con troppo vigore, vi è anche il rischio concreto di andare incontro a gravi lesioni, quali ad esempio la [frattura](#) del processo xifoideo o addirittura delle [costole](#).