

# Manovre salvavita in caso di malore: quali sono le più importanti e cosa non fare mai

Dal massaggio cardiaco al Heimlich, ecco tutto quello che c'è da sapere e, soprattutto, gli errori da non commettere mai (Fonte: <https://www.gazzetta.it/> 6 dicembre 2024)

## Manovre salvavita

Le **manovre salvavita** rappresentano il primo livello di soccorso per una persona in pericolo di vita, in attesa dell'arrivo dei medici. In situazioni di emergenza, come un arresto cardiaco, un soffocamento o un arresto respiratorio, l'intervento immediato e adeguato può fare la differenza tra la vita e la morte. Tuttavia, eseguirle nel modo o coi tempi sbagliati può causare più danni che benefici. Errori comuni, come tentare di **estrarre la lingua** con le mani o trascurare di **tappare il naso** durante una respirazione bocca a bocca, devono essere evitati a tutti i costi. La chiave, in questo caso, è la conoscenza delle corrette procedure da praticare, che può essere acquisita solo attraverso una formazione adeguata e la frequentazione di corsi certificati di primo soccorso. Ecco dunque una **panoramica delle procedure salvavita** più importanti e delle **precauzioni** da adottare.

## Massaggio cardiaco



Il **massaggio cardiaco** fa parte della procedura di rianimazione cardio-polmonare (RCP) e si utilizza quando una persona è in stato di **arresto cardiaco**, ovvero quando il suo cuore ha cessato di pompare sangue, portando alla perdita di coscienza e alla mancanza di respiro. Come si pratica:

- **Posizionare** la vittima su una superficie rigida e rimuovere eventuali vestiti che coprono il torace.
- **Collocare** le mani, una sull'altra, al centro del torace, con le braccia dritte e perpendicolari al corpo della vittima.

- **Effettuare** compressioni profonde di 5-6 cm (negli adulti) a una frequenza di 100-120 battiti al minuto.
- **Alternare**, se possibile, 30 compressioni toraciche a 2 insufflazioni.

#### Errori da evitare:

- **Non piegare** i gomiti durante le compressioni, poiché riduce l'efficacia.
- **Evitare compressioni** troppo deboli o interruzioni prolungate.
- **Non appoggiare** la vittima su una superficie morbida come un letto, che compromette la pressione esercitata sul torace.

#### Defibrillatore



**Il defibrillatore automatico esterno (DAE)** è necessario in caso di arresto cardiaco con ritmi elettrici anomali come, ad esempio, la fibrillazione ventricolare. **Come si pratica:**

- **Accendere** il dispositivo e seguire le istruzioni vocali.
- **Posizionare** le piastre adesive sul torace come indicato.
- **Consentire** al DAE di analizzare il ritmo cardiaco e, se necessario, erogare la scarica elettrica premendo il pulsante shock.

#### Errori da evitare:

- **Non toccare** assolutamente la vittima durante l'analisi o la scarica.
- **Non posizionare** le piastre sopra vestiti o accessori metallici.

## Manovra di Heimlich



La **Manovra di Heimlich** si esegue in caso di soffocamento causato da un corpo estraneo che ostruisce completamente le **vie aeree**. I segnali tipici sono inequivocabili e richiedono un intervento immediato: la persona colpita spesso porta istintivamente le **mani alla gola**, cercando disperatamente di segnalare la difficoltà. Non è in grado di **parlare o emettere suoni** e la respirazione può essere completamente impedita o accompagnata da un **rumore acuto e sibilante**.

La tosse, se presente, risulta **debole e inefficace**, incapace di liberare le vie respiratorie. Con il progredire dell'ostruzione, il viso della vittima può assumere un **colorito bluastro**, segno di una grave mancanza di ossigeno: è lo stato noto come cianosi. Nei casi più gravi, il soffocamento può portare rapidamente alla **perdita di coscienza**. Ai primi segnali, è fondamentale eseguire tempestivamente la Manovra di Heimlich. Procedura:

- **Posizionarsi** dietro la vittima e cingerla con le braccia.
- **Formare** un pugno con una mano, posizionarlo tra lo sterno e l'ombelico, e afferrarlo con l'altra mano.
- **Esercitare** una serie di spinte rapide e decise verso l'alto fino a espellere il corpo estraneo.

### Errori da evitare:

- **Non applicare** pressione sulla gabbia toracica, che potrebbe causare fratture.
- **Mai effettuare** la manovra su una persona che può tossire o respirare autonomamente.
- **Non proseguire** con la manovra se la vittima perde conoscenza: in tal caso, iniziare la RCP.

## La respirazione bocca a bocca



La **respirazione bocca a bocca** è indicata in caso di arresto respiratorio, da sola o combinata con il massaggio cardiaco. **Si pratica in questo modo:**

- **Distendere** la vittima su una superficie rigida e controllare che le vie aeree siano libere.
- **Sollevare** la mandibola e piegare il capo all'indietro per aprire le vie respiratorie.
- **Chiudere il naso** della vittima e insufflare aria nella bocca osservando il sollevamento del torace.
- **Ripetere** con un ritmo di 15-20 insufflazioni al minuto. Se si esegue anche CPR, il rapporto tra compressioni toraciche e insufflazioni respiratorie è 30:2 negli adulti e 15:2 nei bambini se si è addestrati; altrimenti resta 30:2.

### Errori da evitare:

- **Non insufflare** aria troppo energicamente
- **Non dimenticare** di controllare che il torace si sollevi: se non accade, la posizione delle vie aeree potrebbe essere scorretta.
- **Evitare di eseguire** la respirazione senza protezioni igieniche, se disponibili.