

## **Gérer les symptômes de l'hypotension orthostatique - Fiche conseil**

---

### **Au quotidien**

- Levez-vous en 2 temps : asseyez-vous d'abord durant quelques secondes puis levez-vous complètement.
- Évitez de rester longtemps debout et immobile.
- Évitez les ambiances trop chaudes.
- Surélevez la tête de votre lit de 10°.
- Urinez et prenez votre douche en position assise.
- Marchez tous les jours.
- Évitez la consommation excessive d'alcool.
- Buvez régulièrement (2 à 3 litres d'eau par jour).
- Vous pouvez boire 500 ml d'eau juste avant une situation à risque d'hypotension orthostatique pour en réduire le risque.

### **En cas de symptômes, essayez une ou plusieurs des manœuvres suivantes**

- Asseyez-vous ou allongez-vous.
  - Serrez fortement une petite balle dans votre main.
  - Agrippez vos deux mains devant votre sternum (en formant un crochet avec vos doigts) et écartez-les vigoureusement (manœuvre de Jendrassik).
  - Inclinez le buste en avant, comme si vous laciez vos chaussures.
  - Piétinez.
  - Accroupissez-vous,
  - Croisez les jambes.
  - Mettez un pied sur une chaise.
  - Buvez un grand verre d'eau.
-