

Présentation réaliser dans le cadre de
l'information aux adhérents du club

Le massage cardiaque suite à un arrêt cardiaque ou infarctus du myocarde.



Sommaire

- Définition d'un infarctus du myocarde
- les symptômes de l'infarctus
- Que faire en cas de détection de l'infarctus ?
- Le massage cardiaque en cas d'arrêt cardiaque
- Les préconisations



Définition de l'infarctus ou crise cardiaque

L'infarctus du myocarde (IDM), ou "crise cardiaque" dans le langage courant, est **une mort des cellules du cœur** suite à un défaut de vascularisation et donc d'oxygénation de ces cellules. Le plus souvent, un IDM est dû à l'obstruction brutale d'une artère coronaire par un caillot ("thrombus"). **Comment fonctionne le cœur ?** Le cœur agit comme une "pompe", au sein de l'organisme. Il **propulse le sang à travers l'organisme et joue donc un rôle moteur dans la circulation sanguine**. Lors d'un infarctus du myocarde, une ou plusieurs des artères vascularisant le cœur (artères coronaires) se bouche(nt). Le sang ne passe plus, et la zone du cœur normalement irriguée par cette artère se retrouve alors privée de sang. Si l'artère n'est pas rapidement désocclusé, une partie du tissu du muscle cardiaque "meurt".

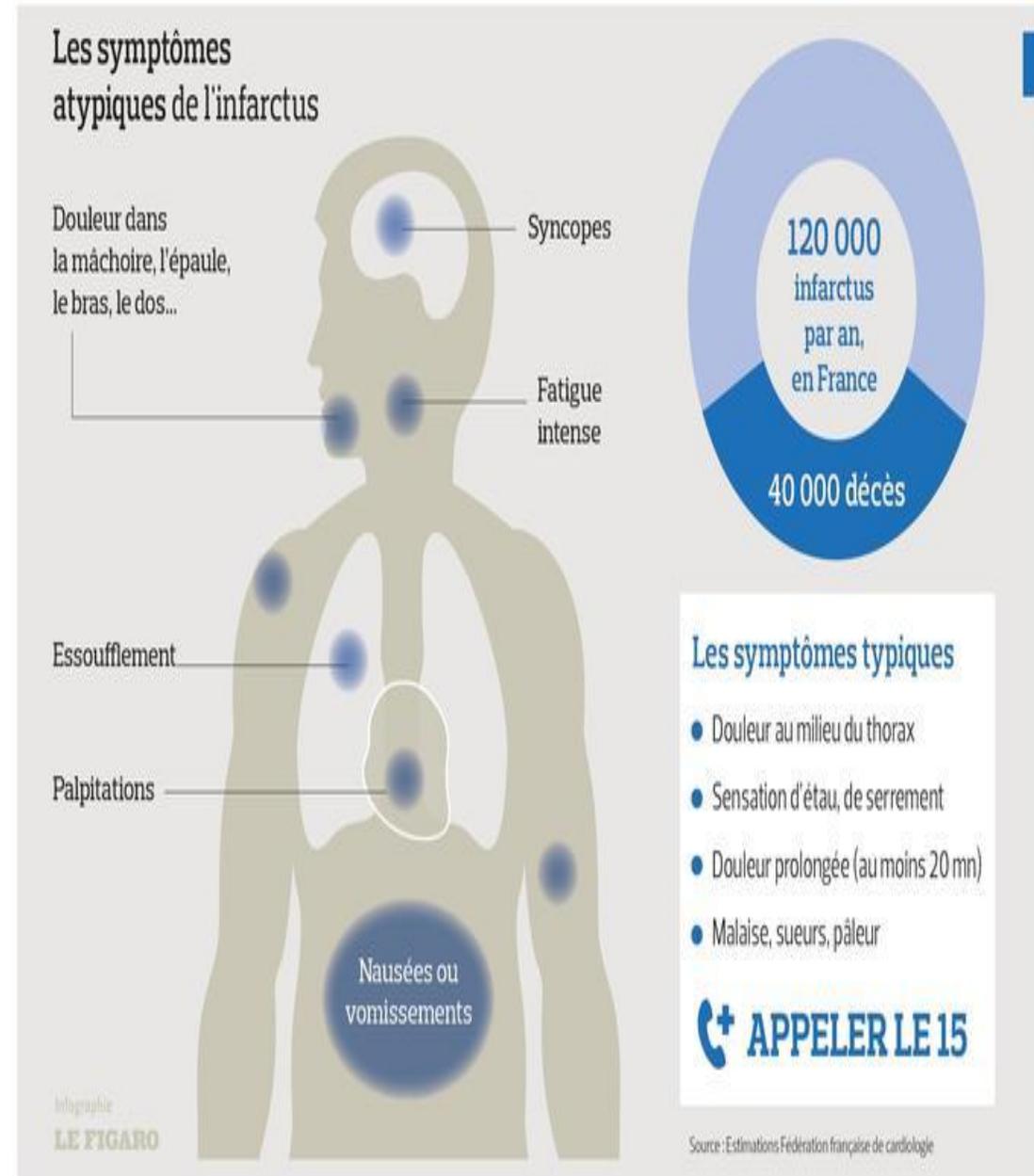


Les symptômes de l'infarctus

L'apparition d'une douleur thoracique représente la manifestation typique de l'infarctus du myocarde. Cette douleur intervient classiquement dans la poitrine, le cou, la mâchoire, l'épaule, le bras ou le dos. Elle apparaît brutalement. Elle ne disparaît pas au repos. Elle provoque l'étrange sensation de recevoir un poids ou une barre dans la poitrine. Elle peut ressembler à un "serrement" ("comme dans un étau") ou une forte pression. Son intensité varie d'un degré minime jusqu'à la violente douleur.

Parmi les signes d'alerte d'un infarctus :

- une oppression thoracique irradiant vers le bras gauche,
- des difficultés à respirer,
- des palpitations,
- des troubles digestifs,
- une fatigue persistante et un essoufflement à l'effort.



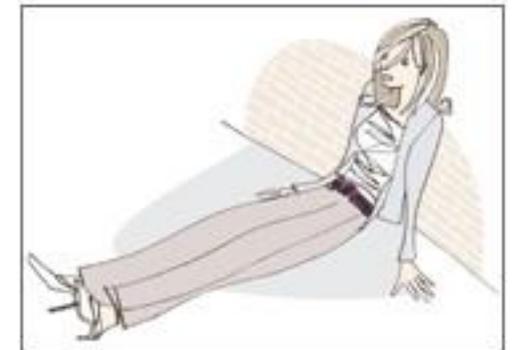
Que faire en cas de détection de l'infarctus et que la victime est encore consciente ?

*Si la victime parle, se sent mal, il est indispensable de lui poser des questions et d'alerter le **Samu-Centre 15** qui pourra juger du degré d'urgence. Elle se plaint d'une douleur serrant la poitrine. La douleur peut irradier vers d'autres parties supérieures du corps (notamment le bras, l'épaule, le cou, la mâchoire inférieure ou l'estomac). Ces signes peuvent s'accompagner de difficultés respiratoires, de sueurs, de nausées, voire de douleurs abdominales.*

- **Ne sous-estimez pas la situation : même si la victime prétend que ce n'est pas grave, elle doit immédiatement être prise en charge.**
- Posez des questions à la victime : depuis combien de temps dure ce malaise ? Est-ce la première fois ? La victime a-t-elle été hospitalisée ou prend-elle des médicaments pour cela ?
- Demandez à une personne présente d'alerter immédiatement les secours (le Samu-Centre 15), ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
- Mettez la victime au repos dans une position confortable (allongée ou, si elle le souhaite, en position semi-assise ou assise).
- Vérifiez régulièrement que la victime est consciente et respire normalement. Maintenez la éveillé. La rassurer ++++ (malaise cardiaque = ANGOISSE).



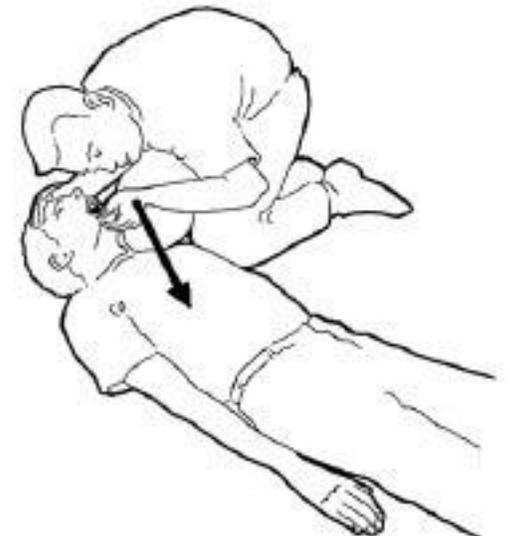
position allongée



position semi-assise

Que faire si la victime est inconsciente ?

- Si je suis en présence d'une personne inconsciente, je demande de l'aide;
- Pour vérifier la respiration de la victime, je mets une main sur son front et les deux doigts de l'autre main sous le menton et je bascule doucement sa tête en arrière, puis je rapproche mon oreille près de son nez et sa bouche en veillant à orienter ma tête vers le torse de la victime pour constater en même temps le mouvement du torse. Si au bout de 10 secondes, il n'y a pas de signe de respiration cela signifie que la victime est en arrêt cardio-respiratoire, je vais donc devoir procéder au massage cardiaque;
- Avant de commencer le massage cardiaque, je dois appeler les secours si je suis seul, s'il y a des témoins, je leur demande d'appeler;
- Je me procure le défibrillateur s'il y en a un et je le mets en marche;
- Je m'assure que la victime est sur un plan dur, sur le sol pour que le massage cardiaque soit efficace;



Le massage cardiaque

Ce qu'il faut savoir, c'est que le massage cardiaque

- Ne s'arrête pas avant que les secours arrivent pour prendre la relève ;
- Qu'il s'effectue toujours sur une surface dure ;
- Qu'il s'effectue sur une poitrine nue
- Qu'il s'effectue toujours bras tendus.



Le massage cardiaque

Le massage cardiaque externe (MCE) doit être initié le plus précocement possible en cas d'arrêt cardiaque. C'est une technique de compression active du thorax réalisée sur un patient allongé à plat dos sur un plan dur (le sauveteur appuie avec ses deux mains sur le sternum de la victime - lors de cette phase, on vide le coeur de son contenu sanguin, en le comprimant entre le rachis et le sternum) suivie d'un relâchement thoracique passif (le sauveteur relâche la pression de ses mains - lors de cette phase, le coeur se remplit à nouveau du simple fait de la levée de la compression). L'alternance compression, relâchement thoracique, assure l'expulsion du sang vers la grande circulation.

Cette technique, associée à la ventilation artificielle, peut, au mieux, permettre un retour à un état circulatoire normal sinon accorder le délai nécessaire à l'arrivée de l'équipe médicale d'urgence.



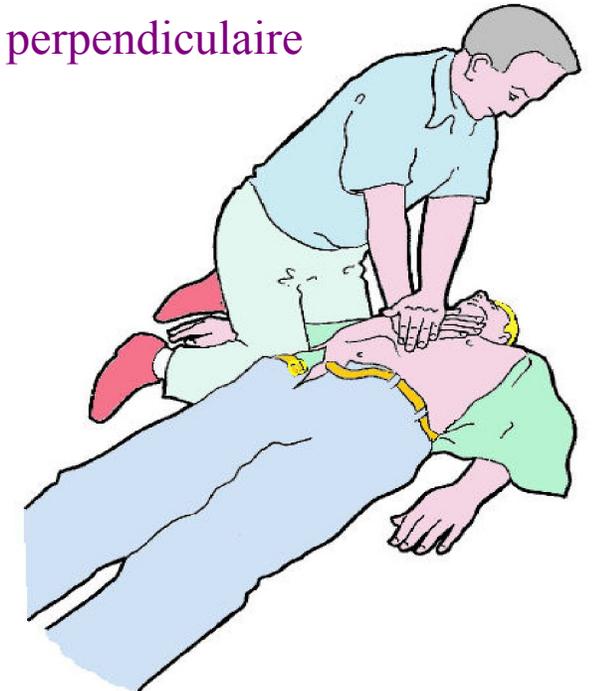
LA TECHNIQUE

- J'allonge la victime sur le dos sur un plan dur. (Il est indispensable que la victime soit placée sur une surface rigide pour que le massage cardiaque soit efficace - un massage cardiaque sur la banquette du carré ou la couchette de cabine ne sert à rien).
- Je me place à genoux à côté de la victime, à la verticale de sa poitrine. *(Il est possible aussi de mettre un bras de la victime à la perpendiculaire par rapport au corps et de se placer à cheval sur ce bras, un genou dans le creux de l'aisselle.)*
- Très rapidement, dans la mesure du possible, je dénude son thorax afin de repérer la zone à comprimer.

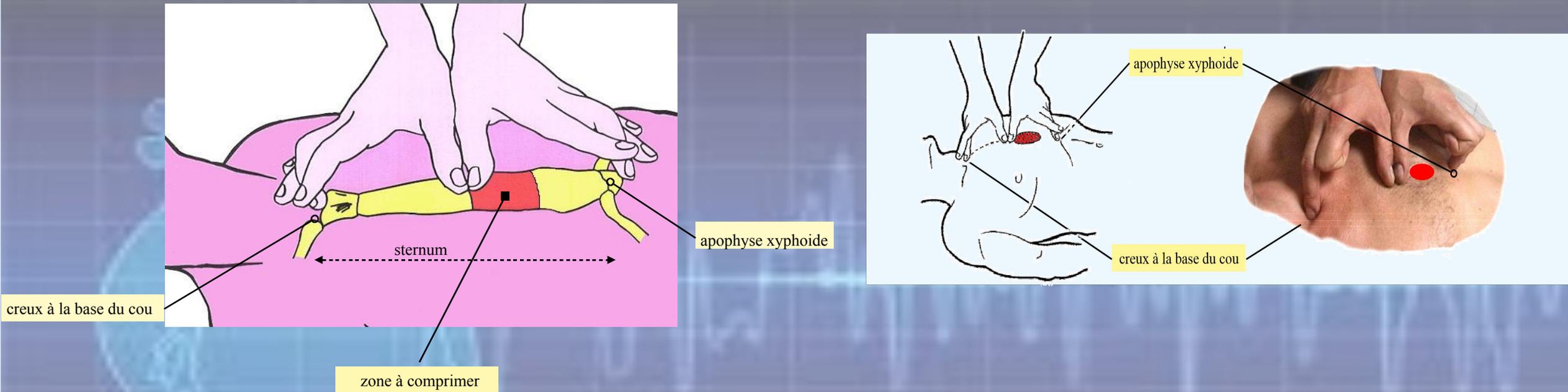
Bras le long du corps



Bras à la perpendiculaire



Le repérage de la zone à comprimer



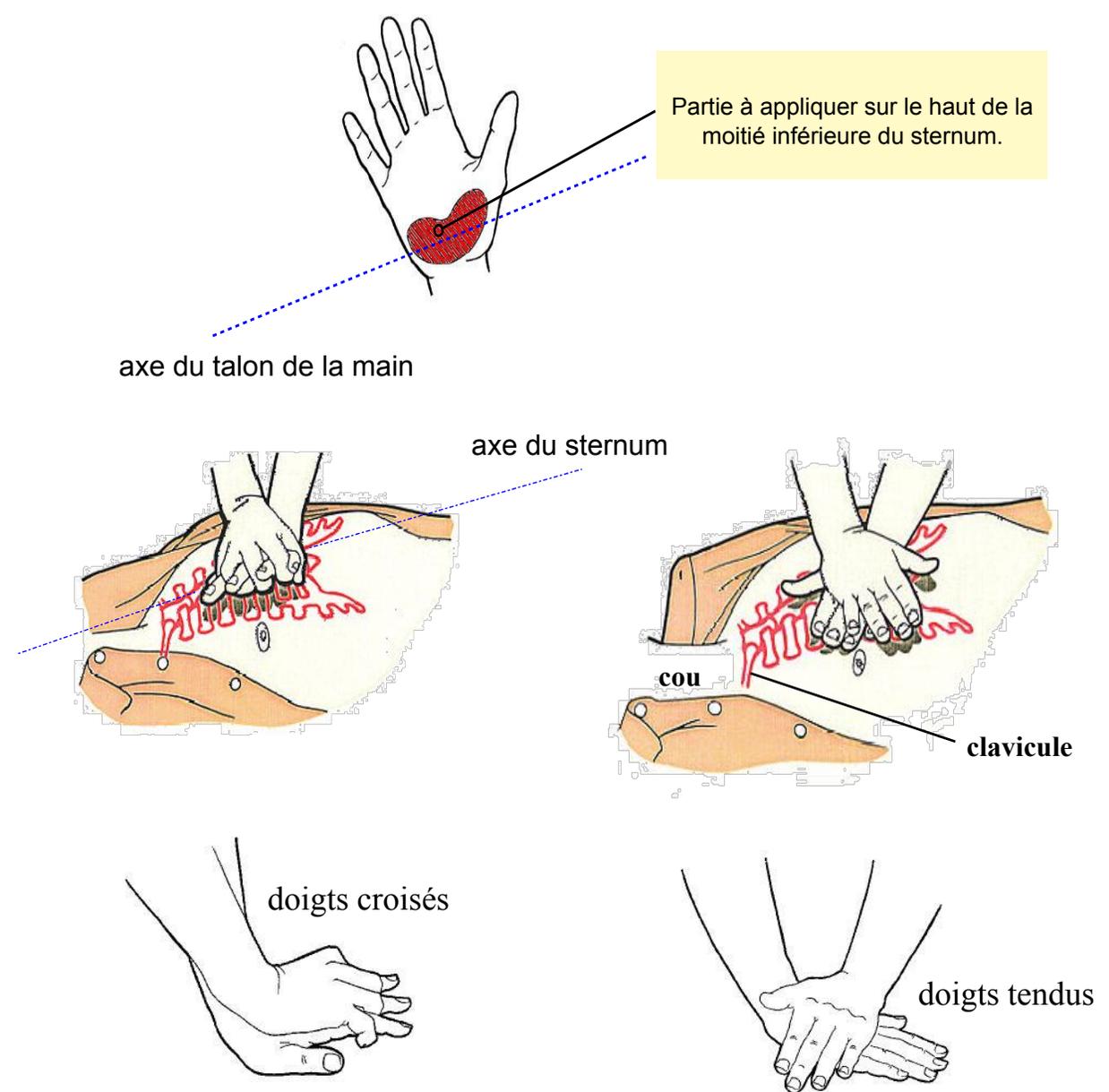
Je place l'extrémité du majeur d'une main sur le bas du sternum (au-dessus du creux où les côtes se rejoignent) et l'extrémité du majeur de l'autre main sur le haut du sternum (au-dessous du creux situé à la base du cou).

Le point de rencontre des deux pouces correspond au milieu du sternum. La zone à comprimer se trouve juste en dessous.

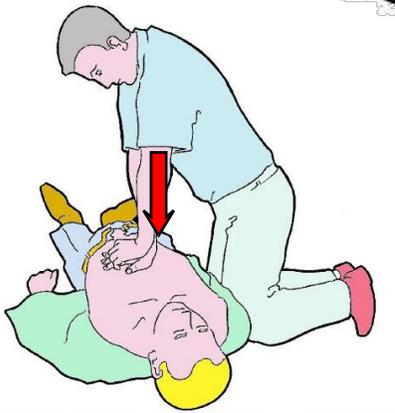
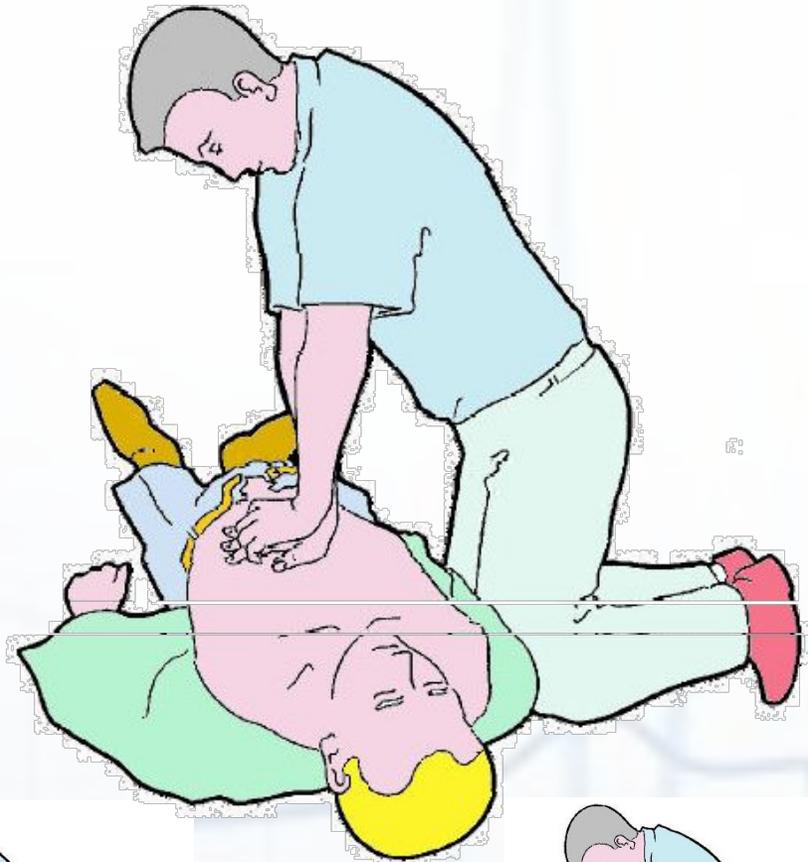
Si le repérage de la zone à comprimer et le placement des mains, vous semblent difficiles à réaliser, retenez uniquement ceci : **Je positionne mes mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, entre les deux seins, les bras bien tendus. En situation d'urgence mieux vaut un massage cardiaque imparfait que pas de massage cardiaque du tout.**

Le placement des mains

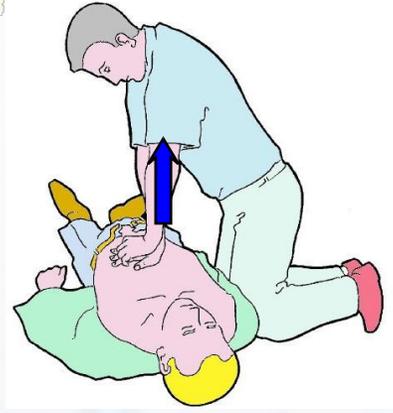
- J'applique le talon d'une main sur la zone précédemment repérée (environ parallèlement au grand axe du sternum) et je place le talon de la deuxième main sur le dos de la première de manière à ce qu'elle soit alors à peu près perpendiculaire au grand axe du sternum.
- Les doigts peuvent être tendus ou entrecroisés, mais ils ne doivent pas être en contact avec les côtes de la victime.



Les compressions



J'appuie d'un coup sec.
La dépression thoracique doit être de
4 à 5 centimètres environ.



Je relâche complètement sans
décoller les mains de la
poitrine.

- Elles doivent être réalisées avec les bras tendus et les coudes bloqués, les épaules positionnées à la verticale des mains.
- C'est la force motrice du dos, par un mouvement vertical ascendant et descendant, transmis aux bras qui doivent rester tendus et agissent à la manière d'un piston, qui déprime le thorax.
- Tout balancement d'avant en arrière du tronc du sauveteur doit être proscrit.

La durée de compression doit être égale à celle du relâchement.

Entre chaque compression, il est important de laisser le thorax reprendre sa forme initiale, sans décoller les mains.

Le nombre de compressions à réaliser est de **100 par minute** environ. Il est primordial de maintenir ce rythme pour augmenter les chances d'une reprise de l'activité circulatoire spontanée.

EXERCONS-NOUS

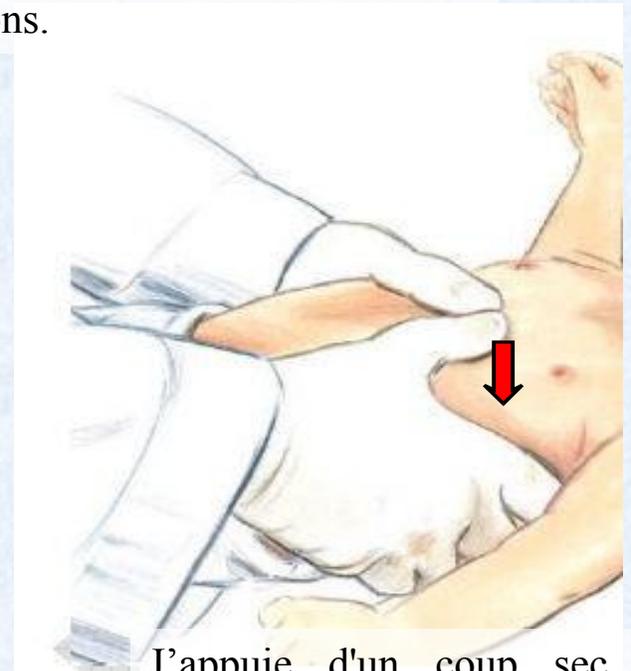
**Avant d'entamer un massage
cardiaque vérifier l'absence du
pouls carotidien.**

Particularités du massage cardiaque chez l'enfant

Le nouveau-né

Chez le nouveau-né, le massage cardiaque externe est réalisé en appuyant sur le tiers inférieur du sternum avec les deux pouces.

J'enlace le thorax avec les mains de sorte que les doigts se rejoignent en arrière et que les deux pouces se chevauchent sur le sternum à hauteur des mamelons.



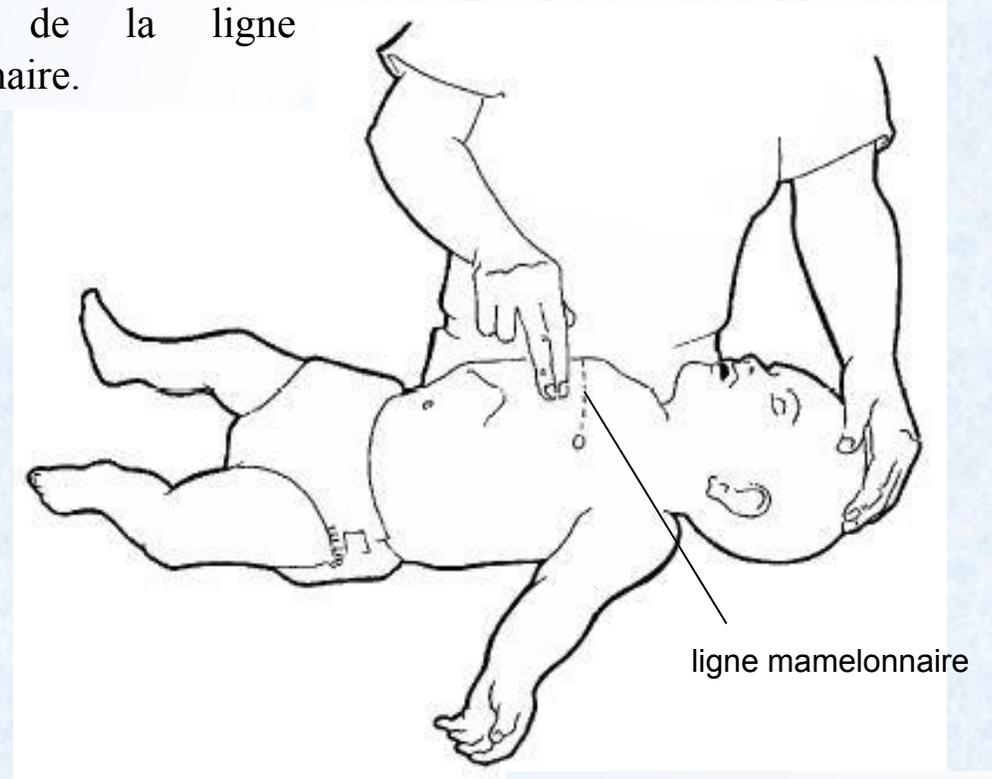
J'appuie d'un coup sec avec les pouces. La dépression thoracique doit être de 2 centimètres environ. Je relâche sans décoller les pouces de la poitrine.

Pour un enfant de moins de 1 an

Chez l'enfant de moins de un an, le massage cardiaque externe est réalisé en appuyant sur le tiers inférieur du sternum avec deux doigts.



Je pose l'index et le majeur sur le sternum, un peu au-dessous de la ligne mamelonnaire.



J'enfonce avec la pulpe des deux doigts le sternum d'environ ce avec la pulpe des deux 2 à 3 cm puis je relâche..

Quelques conseils et préconisations

- CONSEIL N°1, EXAMEN MÉDICAL : Consulter un médecin pour vérifier son état de santé et faire un électro-cardiogramme au delà de 40 ans .
- CONSEIL N° 2, RESTER CHEZ SOI EN CAS DE MALADIE : Tout état infectieux peut générer une atteinte du muscle cardiaque en le fragilisant. Ainsi, en cas de fièvre, de courbature, de traitement antibiotique, il faut éviter de pratiquer un sport et respecter au moins 8 jours de repos.

CONSEIL N° 3, POUR UNE PRATIQUE SPORTIVE PROGRESSIVE : Il faut respecter les conditions d'échauffement, qui doivent être progressives afin de permettre une adaptation lente de l'organisme à l'effort. Cela permettra d'accélérer lentement la fréquence cardiaque et l'amener à un rythme d'effort.

- CONSEIL N° 4, ALIMENTATION DU SPORTIF : Selon l'effort, les conditions de pratiques, et la température extérieure, il faut lutter contre la déshydratation et de toutes façons réhydrater constamment l'organisme lors de la pratique d'un sport. Boire 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 20 à 30 minutes reste un bon conseil préventif : boire avant d'avoir soif.
- CONSEIL N° 5, ANOMALIE PENDANT L'EFFORT : Toute anomalie survenant pendant l'effort, type essoufflement anormal, point au cœur, voire même apparition de crampes, nécessite l'arrêt de celui-ci. En cas de persistance des symptômes, appeler les secours sans tarder (c'est pour cela qu'il est souvent conseillé de pratiquer une activité en groupe ou, si seul, avec son GSM). Numéros d'urgence 15 et 112.
- CONSEIL N° 8, LA RÉCUPÉRATION. Immédiatement après l'arrêt de l'effort, on utilise un temps de récupération significatif en s'hydratant et on attend au moins 20 minutes pour prendre une douche qui devra être à température ambiante. Éviter les douches froides immédiatement après l'effort.
- CONSEIL N° 9, NUTRITION POST-EFFORT. Je me réhydrate à volonté après l'effort. J'évite toute boisson alcoolisée.