

TILT TRAINING : ENTRAINEMENT À L'INCLINAISON À LA MAISON

- Dans un environnement calme, confortable, sans lumière stimulante et sans danger (coin de meuble par exemple).
- Sous la surveillance d'un membre de la famille.
- Se tenir debout et placer uniquement le haut du dos contre un mur les pieds à 15cm
- Rester sans bouger

TIMING :

- Au départ : 3 à 5 minutes de position debout 2 fois par jour
- En fonction de votre état, la durée peut-être progressivement augmentée.
- L'objectif est de 20 à 30 minutes 2x/jour sans symptôme.
- Par la suite des séances de 20 minutes 3 à 4 fois/semaine sont recommandées.

RÉALISÉ AVEC UN

PATIENT
PARTENAIRE

POUR LA SANTÉ POSITIVE

 **GRAND
HOPITAL
DE CHARLEROI**

[GHDC.be](https://www.ghdc.be)

LE MALAISE VASO-VAGAL



CARDIOLOGIE

Conseils à suivre

 **GRAND
HOPITAL
DE CHARLEROI**

RECONNAÎTRE LES SIGNES AVANT COUREURS

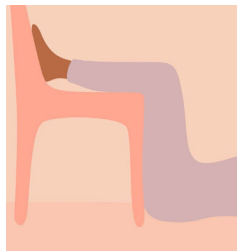
- Nausées
- Vomissements
- Bâillements
- Sensation de vertiges
- Sensation de chaleur
- Bouche sèche
- Vision floue
- Bourdonnement d'oreille
- Faiblesses musculaires

QUE FAIRE ?

- Réaliser des manoeuvres de contractions musculaires



- Ces pratiques peuvent éviter/retarder le malaise mais si elles ne suffisent pas, il faudra vous allonger les pieds au-dessus de la tête.



MESURES HYGIÈNO-DIÉTÉTIQUES DE PRÉVENTION

- Bien s'alimenter le matin
- Eviter les repas trop copieux
- Avoir une hydratation maximale dès le lever. Si vous ne souffrez pas d'hypertension, préférez l'eau un peu plus salée : San Pellegrino ou Vichy
- Eviter le soleil
- Eviter les situations debout prolongées
- Utilisation de bas de contention
- Réalisation au test d'entraînement au dos de ce fascicule (tilt training)

