

POZYCJA BEZPIECZNA (ryc. 4) - zabezpiecza drożność górnych dróg oddechowych i zapobiega aspiracji treści żołądkowej, krwi lub śliny do płuc u poszkodowanych nieprzytomnych z zachowanym oddechem. Układa się w niej poszkodowanych osoby:

- nieprzytomne z zachowanym oddechem,
- nieprzytomne, u których wskutek RKO powrócił samoistny oddech,
- nieprzytomne, u których wskutek podjętych działań z użyciem AED powrócił samoistny oddech.

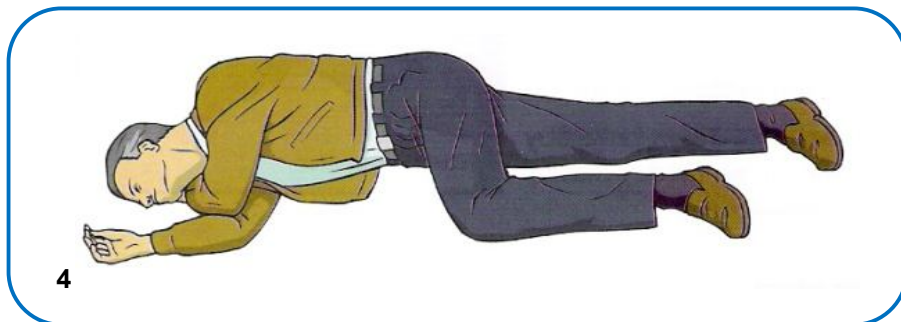
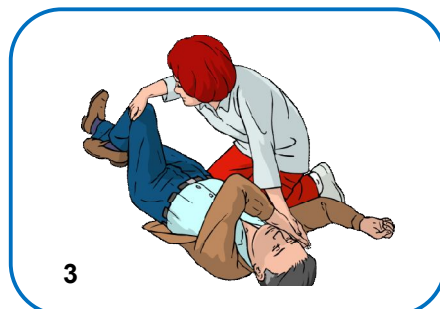
Istnieje wiele różnych wariantów pozycji bezpiecznej, przy czym każda z nich ma swoje zalety. Żadna z tych pozycji nie jest idealna dla wszystkich poszkodowanych. Aby pozycja bezpieczna spełniała swoją funkcję należy pamiętać jednak o pewnych uniwersalnych wskazaniach:

- głowa poszkodowanego musi być tak ułożona, aby zapewnić swobodny wypływ śliny, krwi lub treści żołądkowej,
- pozycja musi być stabilna,
- należy unikać jakiegokolwiek ucisku na klatkę piersiową nieprzytomnego, aby nie spowodować problemów z oddychaniem,
- pozycja ta musi umożliwiać łatwy dostęp do dróg oddechowych poszkodowanego celem regularnej kontroli oddechu,
- w każdej chwili, jeśli wymaga tego sytuacja – np. konieczność podjęcia RKO, powinno być możliwe obrócenie nieprzytomnego do pozycji leżącej na plecach.

Europejska Rada Resuscytacji (ERC) zaleca następującą sekwencję ułożenia osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem w pozycji bezpiecznej:

- zdjąć okulary poszkodowanego,
- uklęknąć przy poszkodowanym i upewnić się, że obie nogi są wyprostowane,
- rękę bliższą ułożyć pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zgiąć w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry (ryc. 1),
- dalszą rękę przełożyć w poprzek klatki piersiowej i przytrzymać stroną grzbietową przy bliższym policzku (ryc. 2),
- drugą swoją ręką złapać za dalszą nogę tuż powyżej kolana i podciągnąć ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża (ryc. 3),
- przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnąć za dalszą kończynę dolną tak, by ratowany obrócił się na bok w kierunku ratownika,
- ułożyć nogę, za którą przetaczano poszkodowanego w ten sposób, aby kolano znajdowało pod kątem prostym w stosunku do biodra,
- odgiąć głowę ratowanego ku tyłowi, by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne,
- gdy jest to konieczne, ułożyć rękę ratowanego pod policzkiem tak, aby utrzymać głowę w odgięciu (ryc. 4),
- regularnie sprawdzać oddech – co 1 minutę.

Jeżeli poszkodowany ułożony jest w tej pozycji dłużej niż 30 minut, po upływie tego czasu należy odwrócić go na drugi bok, aby zwolnić ucisk na leżące niżej ramię. Nieprzytomny ułożony w pozycji bezpiecznej powinien być zabezpieczony przed utratą ciepła poprzez okrycie kocem ratunkowym (folią termoizolacyjną NRC), zwykłym kocem lub elementem odzieży (np. płaszczem, kurtką, bluzą itp.).



Nieprzytomną, oddychającą kobietę w zaawansowanej ciąży należy ułożyć w pozycji bezpiecznej na jej lewym boku.