

Les conseils suivants peuvent vous aider à limiter les symptômes liés à votre hypotension orthostatique.

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.

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

- 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.
- Buvez un grand verre d'eau.