

SALUTE / CARDIOLOGIA

Attiva le notifiche

 SPORTELLLO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO ESAMI DEL SANGUE

Massaggio cardiaco, la playlist che può aiutare a tenere il «ritmo» giusto durante le manovre salvavita

di Anna Fregonara

Canzoni come Stayin' Alive dei Bee Gee s, ma anche Just Dance di Lady Gaga possono essere utilizzate come «metronomo mentale» per guidare i soccorritori a eseguire le compressioni alla giusta frequenza



Getty Images

«Stayin' Alive» («Rimanere in vita»), lo storico brano dei Bee Gees, è la canzone ideale per eseguire un [massaggio cardiaco](#). Ma non è l'unico: lo sono anche «Just Dance» di Lady Gaga, «Rumor Has it» di Adele o «Sorry» di Justin Bieber, «Who's that girl» di Madonna, «Dancing Queen» degli Abba. **Il loro ritmo è ideale** per dettare il tempo a chi, soprattutto i non esperti, si trova a dover **eseguire in emergenza le compressioni toraciche salvavita** dopo che il cuore di qualcuno ha smesso di battere. Sulla piattaforma musicale più famosa ci sono addirittura playlist ad hoc, come quella pubblicata dal [New York-Presbyterian Hospital dal titolo Songs to do CPR](#) (Canzoni per fare la rianimazione cardiopolmonare). La playlist non è ovviamente stata creata per essere ascoltata mentre si eseguono le compressioni, ma solo per sensibilizzare sul fatto che si può salvare una vita usando solo le mani.

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

CORRIERE TV



Barcellona, primo trapianto di polmoni al mondo interamente robotizzato

EDITORIALI & COMMENTI



Due storie, tre veri influencer
di Luigi Ripamonti

Una manovra salvavita

«La [rianimazione](#) cardiopolmonare è una tecnica di emergenza le cui raccomandazioni si applicano sia ai testimoni non operatori sanitari sia ai soccorritori del sistema di emergenza-urgenza», esordisce **Roberto Pedretti**, direttore del dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS [MultiMedica](#). «Si basa sull'associazione di **compressioni toraciche e tecniche di ventilazione**, la più semplice delle quali è la respirazione bocca a bocca. L'obiettivo è di **sostenere la funzione circolatoria** al fine di mantenere un'accettabile irrorazione del cervello sino al ripristino dell'attività cardiaca e respiratoria spontanea».

«La particolarità di Stayin' Alive è di avere un ritmo di **103 Battiti al minuto (Bpm)**. Per questo, negli Stati Uniti è stata proposta come "metronomo mentale" per **guidare i soccorritori a eseguire le compressioni alla giusta frequenza che, appunto, deve essere di 100-120 Bpm**. Tra l'altro, contrariamente a quanto si creda, **la rianimazione cardiopolmonare può essere eseguita anche senza utilizzare la respirazione a bocca a bocca**. Le linee guida raccomandano di praticare il solo massaggio cardiaco esterno ogni qualvolta il soccorritore non sia addestrato alle tecniche di ventilazione o la ventilazione non sia altresì possibile per altre ragioni. Infatti, **almeno nei primi 10 minuti dall'inizio dell'arresto cardiaco, nel sangue è ancora presente una quantità sufficiente di ossigeno**. Se [la circolazione](#) è in grado di distribuirla, non vi è svantaggio in termini di sopravvivenza con le sole compressioni toraciche per il supporto vitale di base», aggiunge.

L'importanza del ritmo

Ma perché è così importante tenere il ritmo corretto di compressioni toraciche? «L'obiettivo del massaggio cardiaco esterno è di **sostenere l'irrorazione cerebrale** sino al ripristino dell'attività cardiaca spontanea», prosegue il cardiologo. «Questo viene ottenuto "spremendo" il cuore dall'esterno, attraverso appunto il massaggio, **in modo che il sangue comunque fluisca verso gli altri organi e in particolare il cervello**. Al fine di sostenere l'irrorazione cerebrale è necessario che sia garantita un'adeguata frequenza e un'adeguata profondità delle compressioni. **Gli studi hanno dimostrato che per ottenere il miglior risultato possibile deve essere garantita una frequenza di compressioni di**



Ricominciare a parlare davvero di Ssn

di Americo Cicchetti



Il senso del limite in medicina

di Alberto Giannini

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI
 CUORE, ARTERIE, VENE
 OCCHI
 ORECCHIO, NASO, GOLA
 FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
 BOCCA E DENTI
 TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
 RENI, VESCICA, VIE URINARIE
 OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
 ORGANI GENITALI
 PELLE, UNGHIE, CAPELLI
 PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole
 SANGUE E LINFA



SCRIVI ALLA REDAZIONE



Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

I FORUM DI SALUTE

100-120 Bpm e una profondità di 5-6 cm. Ritmi diversi o compressioni troppo superficiali possono portare a risultati subottimali».

Alcuni studiosi sono scettici sui benefici della musica

Vista l'importanza combinata della profondità e della frequenza corrette, alcuni ricercatori sono scettici sui possibili benefici della musica **perché hanno rilevato che non è detto che le compressioni raggiungano la profondità corretta.** «La tecnica del “metronomo mentale”, basato sul ritmo di una canzone, può essere di supporto al soccorritore nel mantenere il ritmo corretto», precisa l'esperto.

«**Il coinvolgimento emotivo è necessariamente elevato, pertanto percorsi chiari e semplici che guidino nelle azioni possono essere molto utili.** Può non essere naturale eseguire il massaggio cardiaco esterno alla giusta frequenza, soprattutto per chi non è chiamato a intervenire in circostanze del genere abitualmente. **Negli anni passati sono stati eseguiti alcuni studi scientifici su manichini** per verificare la riproducibilità nel tempo della capacità di massaggiare alla giusta frequenza, osservando un certo vantaggio in coloro che utilizzavano il “metronomo musicale” rispetto ai gruppi di controllo».

«**Se la musica può aiutarci a risolvere la questione del ritmo del massaggio, è però importante comprimere adeguatamente.** Messa sotto controllo la questione del ritmo, ci si può concentrare sulla efficacia della compressione. Da molti anni ormai è noto che **l'inizio precoce del massaggio cardiaco da parte dei testimoni, in attesa dell'arrivo dei soccorsi, è una determinante importante della successiva sopravvivenza con buona funzione neurologica.** Questo infatti aiuta a preservare la funzionalità cerebrale e inoltre aumenta la probabilità che, appena disponibile un defibrillatore, il ritmo cardiaco possa essere regolarizzato. **Le linee guida dell'American Heart Association** riportano che **meno del 40% degli adulti con un arresto cardiaco riceve una rianimazione cardiopolmonare** e in meno del 12% si utilizza un defibrillatore automatico prima dell'arrivo dei soccorritori».

Che cosa fare in caso di emergenza

Ecco le indicazioni dell'**European Resuscitation Council** pubblicate nelle **ultime linee guida 2021** e riassunte dal cardiologo Pedretti. «Il soccorritore, nel caso di collasso di una persona, deve **verificare in primo luogo che sia la vittima sia gli astanti siano in uno scenario sicuro.** Subito dopo il soccorritore deve **scuotere il paziente per le spalle** e chiedergli: “Signore/a, va tutto bene?”. In caso di non risposta **posizionare la vittima supina sulla schiena** e appoggiare una mano sulla fronte e le dita dell'altra mano sotto il mento, inclinando la testa della vittima all'indietro: questa manovra garantisce l'apertura delle vie aeree.

«A quel punto, **per non più di 10 secondi, è necessario “guardare, ascoltare e sentire”** se il paziente respira: durante tale operazione è importante tenere presente che una persona incosciente che respira a fatica o che mostra rari e profondi ansimi ha una respirazione anormale. Nel caso

	Gastroenterologia
	prof. Silvio Danese
	Occhi
	Calproteina
	Prof. Paolo Imbriani
	Disturbi alimentari
	pucker maculare
	Geriatra
	Prof. Stefano Erzegovesi
	Disturbo alimentare pericoloso?
	Psichiatria
	Quetiapina e declino cognitivo
	Medicina sportiva
	psichiatria online
	Malattie infettive
	Dolore al fianco destro sotto le
	Nutrizione
	costole quando ad alta intensità in ...
	Dermatologia
	Ecografia dei reni
	Parkinson
	Cura Melasma
	Malattie rare
	Levodopa
	Celiachia
	Microduplicazione 16p13.11
	Osteoporosi
	Sospetto celiachia
	Dermatologia pediatrica
	Barcodifensone alendronato?
	Malattie renali
	Aloncia da trazione
	Cardiologia
	Vitamina K2
	Farmacologia gravidanza
	Come vivere
	Urologia
	Parovetina in allattamento
	Slia
	sclerosi collo vescicale intervento
	Epilessia
	Ho paura di avere la slia
	Fitoterapia
	Ansia e tracciato EEG
	Tiroide
	ammine compresse uso
	Ernie addominali
	Valore anticorpi anti tireoglobulina
	Malattie reumatiche
	4 mesi di dolori e nessuna diagnosi
	Neonatalogia
	attendibile con cannabis
	Sportello Cancro - Pancreas, fegato e
	ve. biliari
	Bacio sulle labbra
	Sportello Cancro - Testa, collo e tiroide
	Massimo Giuliano
	Giuseppe Giordano
	Tumore pancreas e tumore nascente
	Cisti del seno mascellare
	Sportello Cancro - Il melanoma
	Consulto semi
	Sportello Cancro - Radioterapia
	Domanda
	Sportello Cancro - Psiconcologia
	Custi
	Sportello Cancro - Oncologia medica
	Dolori schiena paura tumore ossa
	Sportello Cancro - Ginecologia
	TUMORI E VITAMINE GRUPPO B
	Sportello Cancro - Tumori cerebrali
	(da PG 312...)
	Sportello Cancro - Tumori addominali
	Astrocitoma pilocitico
	Sportello Cancro - Tumori infantili e
	terefi collaterali della chemio sulla
	Sportello Cancro - La prostata
	Massimo
	Paola Cori
	diagnosi ERCP - La senologia
	Carcinoma prostata metastatico
	Sportello Cancro - Il polmone
	Espansore mammario
	Ortopedia
	Paura di avere un tumore ai
	Neurochirurgia
	Polmonite occhio
	Neuropsichiatria dell'età#039;infanzia e
	dell'età#039;adolescenza
	Pruriti testa e dolori alla zona
	Procreazione medicalmente assistita
	Amministratore
	Quattro cronici
	Spasmi muscolari
	Immunologia clinica
	Valori spermioγραμμα fuori
	Angiologia e chirurgia vascolare
	Fenomeno di Raynaud con ANA e
	Pediatria
	VaC positivi su safena
	Sonno bambini
	galattosemia
	Cardiologia pediatrica
	Pianti mentre dorme
	Terapia del dolore
	Insufficienza tricuspide lieve
	Vista bambino
	Neuralgia post erpetica
	Ortopedia pediatrica
	Miopia bambino 9 anni
	Allergologia

in cui la vittima non respiri o respiri in modo anormale **è necessario chiamare o far chiamare i soccorsi** (chiamare il numero 112/118), rimanendo vicino alla vittima; è importante a quel punto **utilizzare la funzione vivavoce del telefono** al fine di avere le mani libere e poter parlare con la centrale di soccorso mentre si attua la rianimazione cardiopolmonare».

«Se disponibile, è bene mandare qualcuno a recuperare un [DAE - Defibrillatore Automatico Esterno](#) e iniziare, senza ritardi, la rianimazione. [Il defibrillatore automatico esterno](#) è un dispositivo che eroga, attraverso il torace, una scarica elettrica (defibrillazione) la quale, raggiungendo il cuore, può interrompere l'arresto cardiaco in presenza di una grave aritmia, la fibrillazione ventricolare, spesso causa dell'arresto stesso. [La fibrillazione ventricolare](#) è un'attività elettrica disorganizzata che rende il cuore «inerte» da un punto di vista contrattile, incapace quindi di pompare il sangue nel nostro organismo.

«**Se la fibrillazione ventricolare è trattata rapidamente con la defibrillazione, le possibilità di salvare la vita della persona in arresto cardiaco aumentano moltissimo**. Per questo motivo è stato creato il DAE, utilizzabile anche dal personale non sanitario. Il DAE, infatti, è sempre dotato di istruzioni testuali e grafiche di facile comprensione e, ormai quasi sempre, anche di istruzioni vocali.

«**Il personale non sanitario non deve avere timori nell'utilizzarlo**. In primo luogo perché il DAE guida «passo per passo», parlandoci e dicendo cosa dobbiamo fare. In secondo luogo, **il DAE opera con sofisticati algoritmi di analisi dell'elettrocardiogramma** i quali sono precisi nel riconoscere [l'aritmia](#) pressoché nel 100% dei casi. Il DAE, quindi, **erogherà lo shock elettrico solo nel caso di accertata necessità**, quando non necessario ci inviterà a proseguire la rianimazione cardiopolmonare». [Senza dimenticare che una recente legge ha introdotto l'immunità per chiunque utilizzi un defibrillatore.](#)

Come eseguire il «massaggio»

«Per eseguire la rianimazione cardiopolmonare», conclude l'esperto, «è necessario **porsi a fianco della vittima**, in ginocchio; bisogna **appoggiare il palmo di una mano (usualmente la destra, per i destrimani) sul centro del torace del paziente**, a livello della [metà inferiore dello sterno](#), successivamente bisogna appoggiare sulla prima l'altra mano e intrecciare le dita. **È necessario avere le braccia dritte e perpendicolari al torace del paziente** e iniziare a comprimere il torace con una profondità di 5-6 cm».

«Al termine di ogni compressione, è importante **rilasciare la pressione sul torace senza perdere il contatto tra le mani e la parete toracica**. La frequenza delle compressioni deve essere di 100-120/min. Le linee guida indicano, dopo 30 compressioni, se si è addestrati alla tecnica di iniziare la ventilazione con 2 respirazioni a bocca a bocca e proseguire con compressioni e insufflazioni con un rapporto di 30:2. **Se non si è addestrati o nel caso in cui la ventilazione non sia praticabile,**



Ginocchia e tibie vare bambino 11
 Legato
 Addizione avversa a vaccino - cosa
 Roberto D'Amico
 Can
 gamma gt alte



secondo le linee guida proseguire con le sole compressioni del torace sempre a 100-120 battiti al minuto». Magari canticchiando nella testa Stayin' Alive, "rimanere in vita": nessuna canzone potrebbe avere un titolo migliore.

6 maggio 2023 (modifica il 6 maggio 2023 | 12:09)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

 [Leggi e commenta](#)

CORRIERE DELLA SERA

[Chi Siamo](#) | [Dichiarazione di accessibilità](#) | [The Trust Project](#)

[Abbonati a Corriere della Sera](#) | [Gazzetta](#) | [El Mundo](#) | [Marca](#) | [RCS Mediagroup](#) | [Fondazione Corriere](#) | [Fondazione Cutuli](#) | [Quimamme](#) | [OFFERTE CORRIERE STORE](#) | [Buonpertutti](#) | [Servizi](#) | [Scrivi](#) | [Cookie policy e privacy](#) | [Preferenze sui Cookie](#)

[Codici Sconto](#) | [Corso di Inglese - Francese](#)

Copyright 2023 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità : CAIRORCS MEDIA SpA - Direzione Pubblicità

RCS MediaGroup S.p.A. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 270.000.000,00

Codice Fiscale, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524326 | ISSN 2499-0485



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

061958