

*Opis zalecanych manewrów fizycznych przeciwdziałających obniżeniu ciśnienia tętniczego*

*PCM dolnej części ciała*

*Skrzyżowanie nóg z napinaniem mięśni*

*Krzyżowanie nóg z napinaniem mięśni nóg, brzucha i pośladków podczas leżenia lub, jeśli to konieczne, podczas stania*



*Przykuc*

*Obniżenie ciała do pozycji przykucu. Wspomagające napięcie mięśni dolnej części ciała i brzucha można wykonać podczas przysiadu, a podczas wstawania z tej pozycji objawy powinny ustąpić.*



*PCM górnej części ciała*

*Napinanie ramienia*

*Chwytnie przeciwnych dłoni palcami i ciągnięcie z rękami w przeciwnych kierunkach z maksymalną siłą.*



*Izometryczny uchwyt*

*Zaciskając pięść przy maksymalnym skurczu z lub bez przedmiotu w dłoni*



*Zgięcie szyi*

*Dotknięcie brody do klatki piersiowej i zaciśnięcie mięśni szyi.*

