

Travail du souffle : désencombrement bronchique

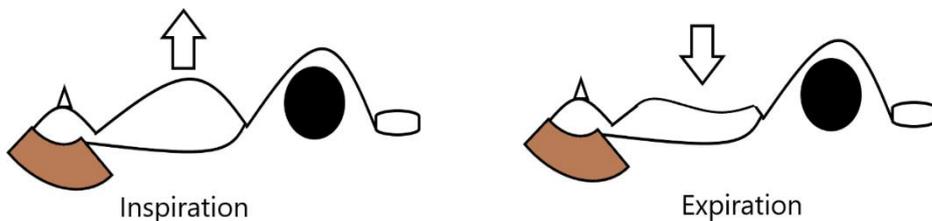
Ces quelques pages vous proposent des exercices de désencombrement bronchique pour vous aider à sortir les sécrétions qui peuvent vous gêner dans les poumons.

Une fois remontée, vous pouvez avaler ou cracher la sécrétion. Si vous observez un changement de couleur (blanc à vert par exemple), n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant, votre pneumologue ou votre kinésithérapeute.

Vous pouvez demander une prescription de kinésithérapie de quelques séances pour l'apprentissage de différentes techniques. N'hésitez pas, lorsque vous prenez rendez-vous, à bien préciser que vous souhaiteriez travailler avec une personne ayant de l'expérience en respiration.

Ventilation abdominale (mobilisation du diaphragme)

Elle vise à mobiliser au maximum le diaphragme, muscle séparant la cage thoracique de l'abdomen, ce qui permet d'une inspiration longue et complète. Elle peut aider à la mobilisation des sécrétions dans les bronches.



Consignes :

Inspirez profondément par le nez, gonflez le ventre.

Soufflez longtemps par la bouche, rentrez le ventre.

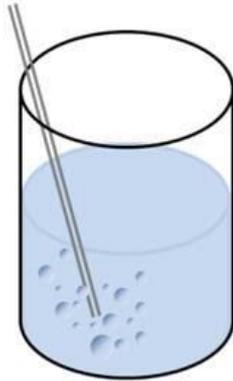
Vous pouvez la réaliser dans plusieurs positions, tout d'abord facilitantes : couchée avec les genoux pliés (posés sur un coussin, pour détendre les abdominaux), assise les coudes posés devant soit sur une table, debout en étant accoudé...

Progressivement, sa réalisation est possible lors de la station debout classique, puis à la marche et finalement lors des efforts comme la montée d'escalier.

Les systèmes de pressions expiratoires :

Souffler en mettant une résistance (donc souffler contre quelque chose) demande un effort supplémentaire aux bronches et évite qu'elles ne se ferment entièrement : cela va aider pour le drainage des sécrétions. Cet exercice peut se faire avec ou sans matériel :

- Sans matériel : soufflez lèvres pincées, comme sur vos bougies d'anniversaire
- Avec matériel : soufflez dans un tuyau / une paille dans de l'eau ou dans un objet spécifique



Consignes :

Inspirez par le nez

Soufflez par la bouche le plus longtemps possible pour vider entièrement les poumons.

L'exercice doit être répété plusieurs fois. Le nombre de répétitions dépend de votre essoufflement : vous ne devez pas vous mettre en difficulté.

Les objets qui peuvent vous aider :



A cappella



Gelomuc



Flutter

Ils proposent une résistance ainsi qu'une vibration lorsque vous soufflez dedans qui peut aider à décrocher les sécrétions. Ils se trouvent sur internet ou en pharmacie. Ils ne sont malheureusement pas remboursés.

Les augmentations du flux expiratoire (AFE)

Ce sont les souffles bouche ouverte, comme la buée, lents ou rapides.

- ✚ **Lent** : si vous avez l'impression que quelque chose vous encombre, mais que vous avez des difficultés à le faire se décoller à la toux. Cela permet de stimuler la remonter des sécrétions sans être trop fatigant.

Consignes :

- Inspirez profondément par le nez
- Soufflez la bouche grande ouverte sans faire de bruit (faire de la buée sur une vitre ou sur les lunettes)



- ✚ **Rapide** : Si vous avez l'impression qu'une sécrétion vous gêne et se trouve très « près » de votre gorge. Cet exercice est plus fatigant. Il peut stimuler la contraction des bronches, c'est pourquoi il n'est pas conseillé si vous entendez un sifflement permanent à votre respiration.

Consignes :

- Inspirez profondément par le nez
- Soufflez fort, la bouche grande ouverte (comme un dragon)

La toux

Une toux se réalise en plusieurs temps :

- Inspiration profonde
- Bloquer la respiration
- Tousser d'un coup, le plus fort possible
- Se reposer

La position assise est la plus recommandée.

Si vous avez des quintes de toux, des inspirations vives par le nez peut aider à passer ce moment.

Petits plus :

- Si vous ressentez un encombrement plus d'un côté, n'hésitez pas à vous allonger sur celui-ci pour faire les exercices
- Prenez le temps de vous reposer entre les exercices
- Vidéo de démonstration des techniques sur youtube : « Toilette bronchique. (Mieux vivre sa BPCO 10/12) » proposé par BPCO CH BLIGNY.
Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=1kDAw69-oTQ>