

# KINÉSITHÉRAPIE


## FICHE D'AUTO-RÉÉDUCATION

### Travail en inspiration : Conserver des amplitudes thoraciques & diaphragmatiques.

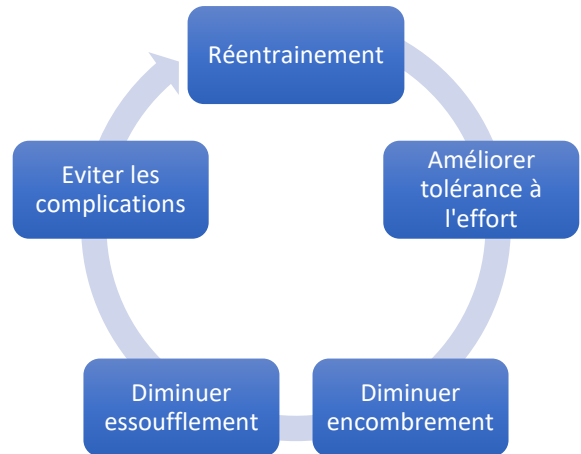
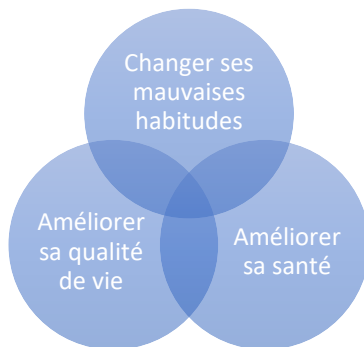
La **rééducation respiratoire** est prescrite dès lors que le patient présente un essoufflement, une difficulté à l'exercice ou une diminution de ses activités quotidiennes malgré un traitement médicamenteux bien suivi.

vidéo associée : <https://www.youtube.com/watch?v=svq-R9AuhIA>

### Les principes de rééducation :

1. **Être attentif** à : la fréquence cardiaque , l'intensité de son effort, la fréquence respiratoire/min (15 à 20/min) et son essoufflement.
2. Respecter une **progression** dans les exercices.
3. Surveiller **l'apparition de potentiels signes d'alerte** : douleurs, difficultés respiratoires.

### Vos objectifs principaux :



Mettre en place des **activités physiques quotidiennes adaptées** : **30 à 45 minutes** (en 1 ou plusieurs fois, par période de 10 minutes), **3 à 5 fois** par semaine, à une **intensité modérée** (léger essoufflement).

### Vos exercices de rééducation :

Ces exercices sont réalisables dans différentes positions. Ils vous permettront d'améliorer vos capacités respiratoires et musculaires en utilisant la **mobilité thoracique** et **abdominale**.



#### • Position allongée :



#### RESPIRATION ABDOMINALE

Position couchée, une main sur le thorax haut et une main sur le ventre pour contrôler la bonne réalisation de l'exercice.

- 1) **Inspirez** en gonflant votre ventre.
- 2) **Soufflez** en rentrant votre ventre.



#### RESPIRATION EN OUVERTURE LATÉRALE

Allongé sur le côté droit. Bras gauche en ouverture pour dégager et ouvrir la cage thoracique.

- 1) **Inspirez** : en gonflant les côtes, et effectuez une pause de 2 sec à la fin de l'inspiration avant de souffler.
- 2) **Soufflez** : en vidant l'air des poumons et en maintenant la même position.



## OUVERTURE AVEC BÂTON

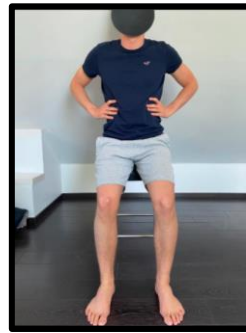
Installez-vous sur le dos, genoux fléchis et pieds au sol. Utilisez un manche à balai pour réaliser l'exercice.

- 1) **Inspirez** : en montant le bâton le plus haut possible.
  - 2) **Soufflez** : en redescendant lentement le bâton.
- Progression : placez un coussin cylindrique ou enroulé

### • Position assise :

#### RESPIRATION INCLINÉE

- 1) **Inspirez** : en montant un bras sur le côté tout en s'inclinant. Gonflez vos poumons au maximum.
- 2) **Soufflez** : lentement et faites retomber le bras le long du corps.



#### MOBILITÉ DES CÔTES

Mains sur les basses côtes.

- 1) **Inspirez** : en gonflant la cage thoracique pour sentir vos mains chassées vers l'extérieur
- 2) **Soufflez** : pour diminuer l'écartement entre vos mains.

### • Position quatre pattes :



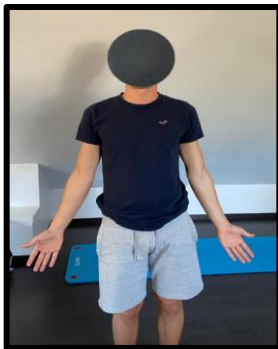
#### DOS ROND / DOS CREUX

- 1) **Dos rond** : Soufflez lentement et rentrant le ventre vers le haut.
- 2) **Dos creux** : Puis faites le dos creux en inspirant.

Réalisez 10 cycles inspirations/expirations.



### • Position debout :

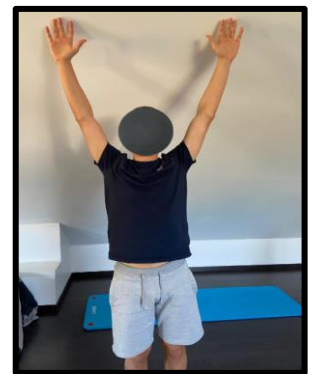


#### LE PAPILLON

Positionnez-vous dos au mur.

- 1) **Inspirez** : en montant les bras sur le côté le plus haut possible, le long du mur.
- 2) **Soufflez** : en abaissant lentement les bras le long du mur.

Attention à ne pas monter les épaules aux oreilles.



- **La marche** : La marche est une excellente **activité physique**. Celle-ci est adaptée et non traumatisante pour vous. Fixez-vous des objectifs en augmentant progressivement la durée de travail & de repos, la distance et l'intensité. Il est recommandé de marcher **3 à 5 fois / semaine**, pendant **30 à 45 min / jour**.
- **Le vélo** : Très bon outil de travail. Il permet d'améliorer vos **capacités cardio-respiratoires** et **l'endurance musculaire de vos cuisses**, qui rappelons-le, sont étroitement liées. Pédalez à un niveau **d'essoufflement acceptable**, et adaptez votre travail en fonction de votre **perception de l'effort**.

**Rester actif en cette période vous permettra d'améliorer votre santé générale.**