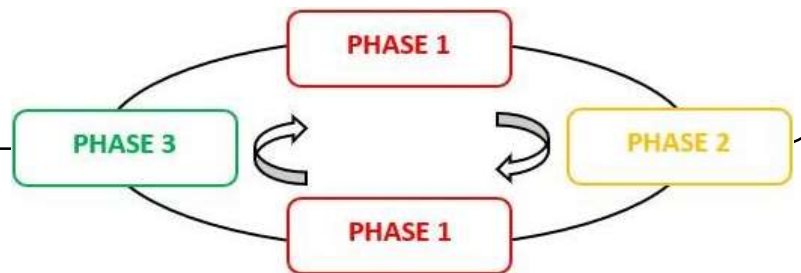


Comment effectuer une toilette bronchique ?

Ce document a pour but de vous guider pour effectuer vous-même une séance de désencombrement bronchique. Il s'adresse à toute personne ayant des difficultés d'expectoration et un encombrement des voies respiratoires. La séance est basée sur la technique cyclique de respiration active (ACBT) qui vous aidera à évacuer les sécrétions.

Avant toute chose !

- *L'hydratation* : Bien boire avant, pendant et après la séance !
- *La toux* : A repousser au maximum (pas avant la phase 3, sinon recommencez le cycle)
- *Combien ?* Cette séance est à réaliser une à deux fois par jours.
- *Dans quelle position ?* Assis(e) sur une chaise, appuyer sur le dossier, les pieds au sol.
- *Comment ?* Réalisez le cycle composé de 3 phases comme expliqué sur le schéma pendant une dizaine de minutes.



Phase

1

Augmentation lente du flux expiratoire :

- Placez une main sur votre ventre et relâchez vos épaules.
- Inspirez doucement par le nez, puis expirez lentement bouche ouverte et de manière non forcée.
- Lorsque vous inspirez, votre ventre devrait légèrement se « gonfler ». Il doit revenir à la normal lorsque vous expirez.
- Répétez 3 à 4 fois.



Conseil : Vous pouvez fermer les yeux pour vous concentrer et vous détendre plus facilement.

INSPIRATION



EXPIRATION



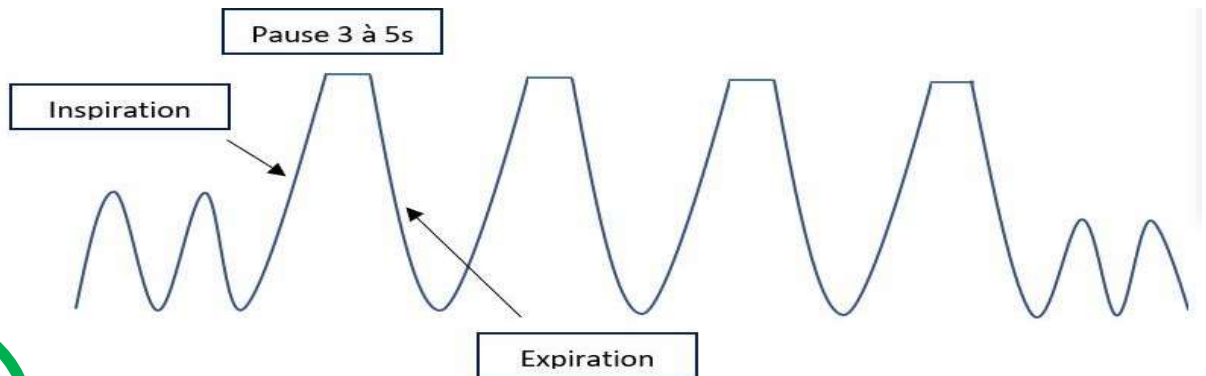
Phase 2

Exercice d'expansion thoracique :

- Inspirez lentement et profondément par le nez.
- Retenez votre respiration 3 à 5 secondes.
- Expirez lentement par la bouche, de manière non forcée.
- Répétez 3 à 5 fois.



Si vous vous sentez étourdi entre les répétitions, réalisez à nouveau la phase 1.



Phase 3

Technique expiratoire forcée (TEF) :

- Inspirez normalement par le nez
- Expirez longuement par la bouche tout en contractant les muscles abdominaux. Imaginez que vous essayez de faire de la buée sur une fenêtre.
- Répétez 2 à 3 fois.

Variante : Si vous sentez les sécrétions remonter, vous pouvez prendre une grande inspiration, et expirer rapidement par la bouche (tout en essayant de faire de la buée)



Conseil : Pour vous assurer de la bonne réalisation de l'exercice, vous pouvez placer un miroir ou votre smartphone quelques centimètres devant votre bouche. De la buée doit se former.



Contre-indication à cette phase :

- Patient connu pour avoir des agents pathogènes infectieux transmissibles.
- Présence d'un anévrisme intracrânien connu.
- Présence d'une perfusion artérielle coronaire réduite.
- Lésion aiguë de la tête, du cou ou de la colonne vertébrale instable.

Vidéo explicative : <https://youtu.be/8LlxVrqzfD4>

