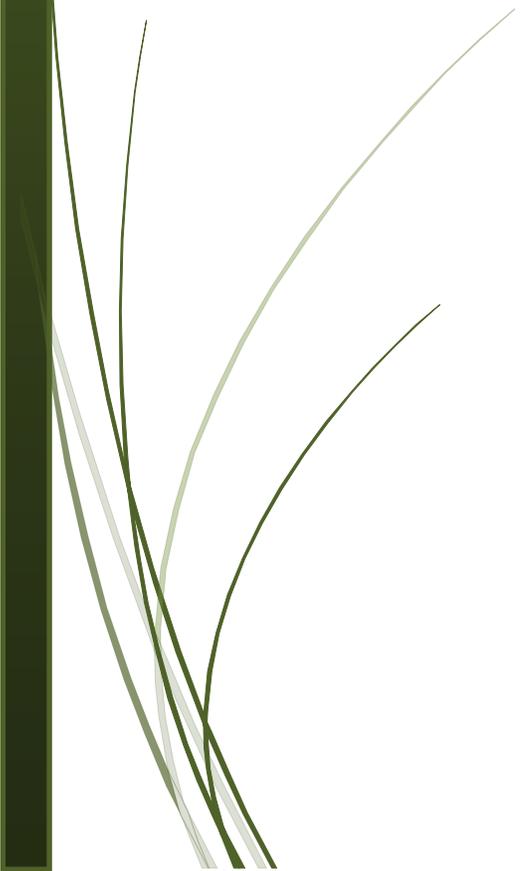


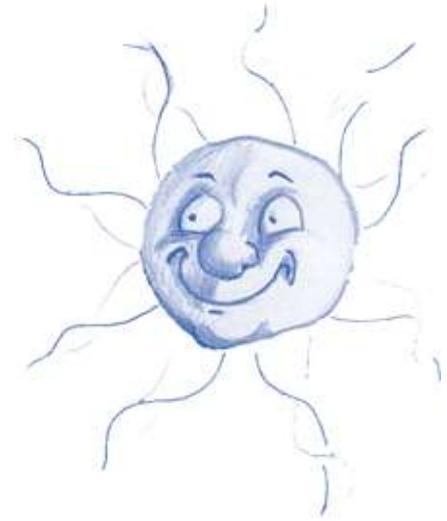
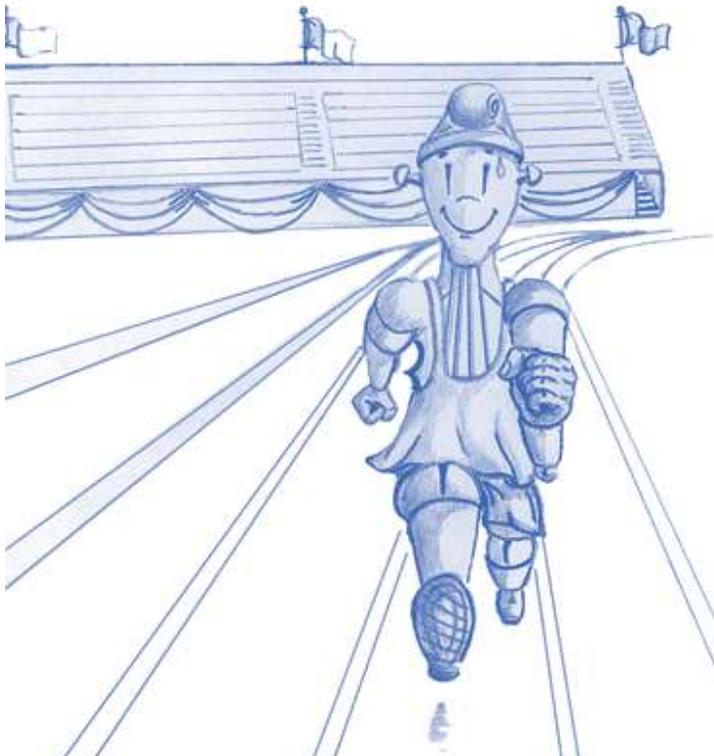


Mieux connaître! Mieux inspirer! Pour mieux vivre!

Pour être plus près de vos besoins



Renée Bérubé et Benoit Tremblay
Printemps 2014



Dans les limites de la maladie, vous pouvez retrouver votre potentiel santé si vous savez :

- **Que l'inspiration fournie l'énergie à toutes vos activités**
- **Qu'il est essentiel de connaître comment se fait l'inspiration pour mieux expirer**
- **Que votre inspiration est perturbée par la maladie et les tensions chroniques**

Table des matières

Mieux connaître, mieux inspirer pour mieux vivre!	5
Pour répondre à ces principes vous devez connaître :	6
Mieux connaître la biomécanique respiratoire.....	7
Définition de la biomécanique respiratoire	7
Inspiration libre	7
CARPÉ : Centre Appui Respiratoire et Postural Équilibré.....	7
Respiration et posture au quotidien	7
Certains muscles ont un impact plus direct sur la biomécanique respiratoire.....	8
Le stress chronique est un facteur aggravant de l'essoufflement	10
Stress et stress chronique	10
Le stress :	10
Le stress chronique :	10
Les conséquences du stress chronique.....	11
Asynergies	11
Utilisation de centres d'appui compensatoires au lieu du CARPÉ.....	11
Augmentation de la dépense d'énergie.....	11
Modification des volumes pulmonaires.....	11
Anxiété.....	12
Cycle anxiété-essoufflement	13
Mieux connaître ce qu'est la relaxation	14
La relaxation c'est se POSER.....	14
Pour les personnes atteintes d'une maladie respiratoire	15
L'inspiration doit être libre en tout temps :	15
L'inspiration (diaphragmatique, abdominale, ventrale.....)	15
Exercices	15
Pour une respiration complète.....	15
Inspirer adéquatement « avant de » :	16
Exemples de routines de relaxation: 1 ou 2 minutes chacune.....	16
Couché ou semi-couché :.....	16
Assis	17
Techniques pour expirer efficacement	17
Technique du CARPÉ.....	19
Mesures de conservation d'énergie.....	19
1. Comportementales ou sociales : organisation de vos activités quotidiennes.....	20
2. Positions statiques de conservation d'énergie	20
Position assise.....	20
Position debout.....	22
3. Dynamiques exercices pour équilibrer l'ensemble du système locomoteur.....	24
Position assise.....	24

Position couchée	27
Techniques de respiration à l'effort.....	28
Comment rendre l'inspiration par le nez plus efficace :.....	28
Se lever d'une chaise.....	29
Marcher.....	29
Soulever un paquet.....	29
Monter un escalier.....	29
Technique de toux	30
Techniques d'inhalation de la médication.....	31



Mieux connaître, mieux inspirer pour mieux vivre!

Les problèmes respiratoires affectent toutes vos activités quotidiennes. Les connaissances que vous recevez, doivent correspondre à vos besoins individuels pour :

1. Découvrir et utiliser le **potentiel santé toujours présent en vous**, malgré vos symptômes ou maladies.
2. Autogérer votre santé et améliorer votre qualité de vie

Ce guide est une **actualisation** des connaissances dont certaines ont été évaluées dans le cadre d'études cliniques. D'autres empiriques, sont fondées sur l'anatomie et la physiologie et proviennent de 35 années d'expérience auprès de personnes en difficultés respiratoires. Pour « actualiser ce guide éducatif », nous nous sommes posés les questions suivantes :

- **Que devons-nous conserver de nos connaissances?**
- **Que devons-nous modifier en partie ou en totalité?**
- **Que devons-nous enlever?**
- **Que devons-nous ajouter?**
- **Comment intégrer dans votre quotidien le fruit de ce travail toujours en constante évolution?**

Ce qui se fait est déjà bien, mais largement insuffisant. Nous pouvons toujours faire mieux. Notre objectif est de réunir les connaissances dans un « esprit scientifique d'ouverture, de curiosité et de rigueur » vers une médecine évolutive et intégrative. La science ne devrait-elle pas s'adapter à vos besoins?

Une partie du présent document provient du guide « Mieux vivre avec une MPOC^{MC} ». ¹ Une autre partie est tirée des modules de formation PneumaCorps^{md} Relaxation et rééducation respiratoire intégrée (RRRI). Cet enseignement est dispensé et utilisé depuis 1997 en formation continue pour l'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec, ainsi que pour d'autres professionnels de la santé.

La RRRI complète les interventions cliniques, technologiques et pharmaceutiques par une approche préventive et thérapeutique à court, moyen et long terme.

Nous espérons que ce guide favorisera la collaboration de tous les professionnels et organismes dévoués à votre mieux être. De nombreuses connaissances sont déjà là mais méconnues ou non utilisées. Tout en reconnaissant les bienfaits des techniques actuelles mais aussi de leurs limites, le statu quo est-il encore admissible?

Benoît Tremblay,
Inhalothérapeute

Renée Bérubé
Inhalothérapeute

¹ Mieux vivre avec une MPOC^{mc}, Mars 2012 adapté de la 2^e édition.

Santé et qualité de vie avec une maladie respiratoire

Plusieurs symptômes dont l'essoufflement et l'anxiété affectent votre qualité de vie. Ils sont le résultat combiné de 2 facteurs :

- La maladie pulmonaire : MPOC, asthme, fibrose kystique, hyperventilation, autres.
- Les tensions chroniques (stress chronique)

La Relaxation et rééducation respiratoire intégrée (RRRI) a été développée pour diminuer les effets du stress chronique qui **aggravent** la maladie pulmonaire et diminuent votre **qualité de vie**. Nous connaissons ces principes suivants:

- La santé n'est pas seulement l'absence de maladie, elle intègre la **qualité de vie**.
- Elle est une aptitude à utiliser tout le **potentiel** physique et mental qui est à la disposition de l'être humain.
- Une des qualités de base à développer est la **relaxation² de tout l'appareil locomoteur pour permettre le maximum d'activité physique, ce qui favorise l'autonomie de chaque personne.** ³⁻⁴
- « La **qualité de vie** relève de l'appréciation de la santé par le malade avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. » ⁵

Pour répondre à ces principes vous devez connaître :

- Quels sont les muscles de votre corps (appareil locomoteur) qui entravent votre respiration : psoas, carré des lombes, mollets, muscles frontaux, muscles de la mâchoire etc...
- En fonction de vos muscles contractés nous vous enseignerons les exercices appropriés pour libérer votre inspiration.

² CASCUA S, CHOQUE J., *Testez et améliorez votre condition physique*, Éditions Amphora, Paris, 2003 , p.16

³ Idem, p.295

⁴ PÉRIÉ H. et autres, *Vers une médecine de l'homme en mouvement*, Éditions Frison-roche, Paris, 2006, p.261

⁵ VANDEVENNE

Mieux connaître la biomécanique respiratoire

Définition de la biomécanique respiratoire

La biomécanique respiratoire c'est l'ensemble du système locomoteur (muscles, fascias, os) qui interagit directement ou indirectement sur le mouvement complet du tronc (la cage thoracique et le ventre), donc sur la respiration.

- Au repos ou à l'effort, il doit y avoir un équilibre du tonus musculaire entre chaque partie du système locomoteur pour que la respiration soit libre.
- L'équilibre musculaire est modifié par vos pensées, vos émotions et vos comportements.

Inspiration libre

C'est le mouvement simultané de tout le tronc autant en inspiration courante qu'à grande amplitude :

- Intérieure
- Des clavicules au pubis
- Sur les côtés
- Dans le dos
- Le sternum se soulève
- Le ventre se soulève un peu plus si vous êtes couché sur le dos. Ne forcez pas le ventre.

CARPÉ : Centre Appui Respiratoire et Postural Équilibré

Une inspiration libre, complète, doit s'appuyer sur le CARPÉ :

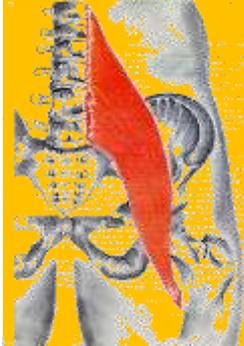
- Dans le bas ventre
- Dans le bassin (plancher pelvien)
- Sur le sacrum et la colonne vertébrale

Respiration et posture au quotidien

- L'appui respiratoire dans le CARPÉ est aussi le soutien de la posture.
- Le soutien postural est un état d'équilibre entre l'intérieur et l'extérieur du corps
- Il peut s'adapter à toutes les positions ou activités.

Certains muscles ont un impact plus direct sur la biomécanique respiratoire

1



2

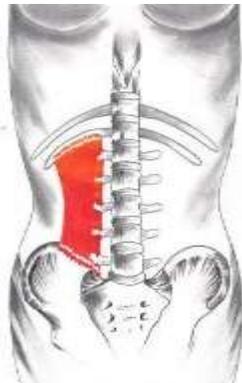


3



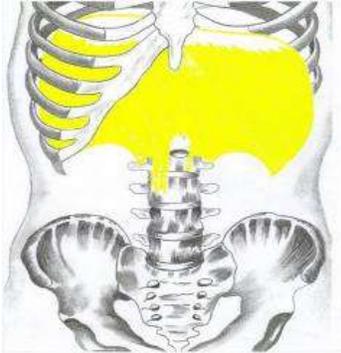
- Les psoas (fig. 1), sont attachés aux dernières vertèbres lombaires et sur le petit trochanter.
- Lorsqu'ils sont détendus (fig. 2), les côtes sont obliques et vers le bas donc s'ouvrent plus facilement à l'inspiration.
- Lorsqu'ils sont contractés (fig. 3), les côtes deviennent horizontales et ouvrent moins bien, donc le diaphragme ne peut pas descendre à son maximum.

Les carrés des lombes



- Les carrés des lombes sont attachés aux dernières côtes et au bassin.
- Lorsqu'ils sont contractés ils nuisent à l'ouverture des côtes à l'inspiration donc le diaphragme ne peut pas descendre à son maximum.
- Ils sont aussi responsables du mouvement du bassin et l'inversion ou éversion des pieds, facteur important dans l'équilibre à la marche.

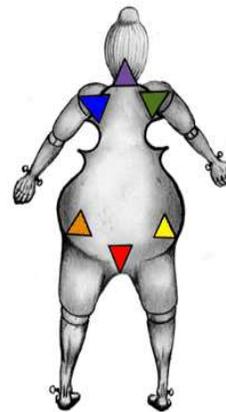
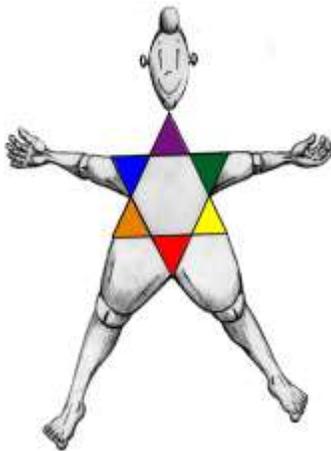
Le diaphragme



- Le diaphragme est bien le muscle essentiel de la respiration.
- C'est un muscle autonome sur lequel nous avons très peu de contrôle.

Pour conclure :

- Vous devez savoir que le niveau de tension de *tous les muscles du système locomoteur* a un impact sur la liberté de mouvement du diaphragme.
- Par exemple les tensions dans les mollets peuvent causer des tensions de compensation dans la nuque et les mâchoires. Avec le temps le centre de gravité remonte vers le haut ce qui peut amener la fermeture des côtes à l'inspiration.



L'équilibre entre les épaules et le bassin...

Le stress chronique est un facteur aggravant de l'essoufflement

Lorsque vous avez une maladie pulmonaire vous devez forcer pour faire entrer et sortir l'air de vos poumons pour 2 raisons :

1. **D'abord** la maladie pulmonaire, en raison d'une **restriction** au passage de l'air et/ou d'une perte de l'élasticité des poumons.
2. **Et en même temps**, vos muscles inspirateurs ne se relâchent pas complètement à cause du stress chronique
3. À l'expiration vous forcez, avec des appuis moins efficaces, contre ces muscles non-relâchés ce qui augmentent votre dépense d'énergie et diminue votre capacité inspiratoire au repos et à l'effort.
4. Votre inspiration se fait trop rapidement à cause des tensions

Stress et stress chronique

Le stress :

- Réactions normales du corps, du psychisme et des comportements
- Positif si il est occasionnel et revient à un niveau d'équilibre : par exemple la fréquence cardiaque

Le stress chronique :

- Réactions réflexes et normales du corps, du psychisme et des comportements.
- Ce sont des tensions de compensation qui ne vous ramènent pas à un équilibre sain
- Ces tensions ont différents impacts négatifs à plus ou moins long terme.
- Les muscles ne se relâchent jamais complètement
- Vous vous habituez à cet état
- Vous en recherchez toujours plus
- Souvent cet état est valorisé

Les conséquences du stress chronique

Asynergies

Mouvements musculaires de compensation qui vont à l'encontre d'une respiration complète. Par exemple :

À l'inspiration :

- Forcer la tête vers l'arrière en inspirant
- Étirer la taille vers le haut
- Lever les épaules
- Forcer les épaules vers l'arrière en inspirant ce qui bloque les côtes

À l'expiration :

- Forcer avec la mâchoire vers l'avant
- Enrouler les épaules en expirant
- Se servir du plexus solaire pour expirer

Utilisation de centres d'appui compensatoires au lieu du CARPÉ

- Le niveau d'appui remonte du CARPÉ (bassin, sacrum) vers le haut : plexus solaire, sternum, épaules, mâchoire, front
- Si vous essayez de respirer plus profondément, vos muscles se bloquent : l'anxiété ou la panique apparaît.
- Si vous toussiez en situation de stress chronique votre toux proviendra de la gorge, du sternum ou de l'estomac plutôt que dans le CARPÉ. Vous vous fatiguerez inutilement et ne pourrez pas expectorer le mucus.

Augmentation de la dépense d'énergie

- Le stress chronique augmente la dépense d'énergie
- Il vous oblige à tendre les jambes et vous met en état d'équilibre forcé
- C'est un facteur incapacitant à la marche

Modification des volumes pulmonaires

- La respiration courante peut être « habituelle » mais sous tension
- Les volumes inspiratoires ou expiratoires peuvent augmenter ou diminuer selon l'effort déployé.

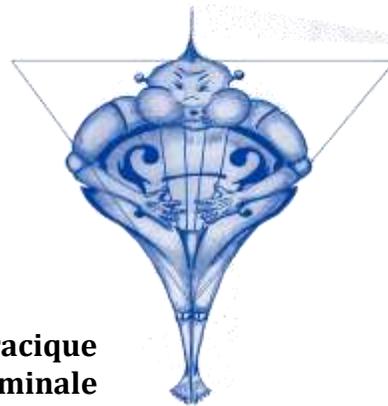
Anxiété

Les tensions chroniques vous empêchent d'inspirer profondément ce qui peut vous causer de l'anxiété

Deux types de respiration pouvant amener de l'anxiété et de la panique:



Respiration abdominale
sans **respiration** thoracique supérieure



Respiration thoracique
supérieure sans respiration **abdominale**

Cycle anxiété-essoufflement

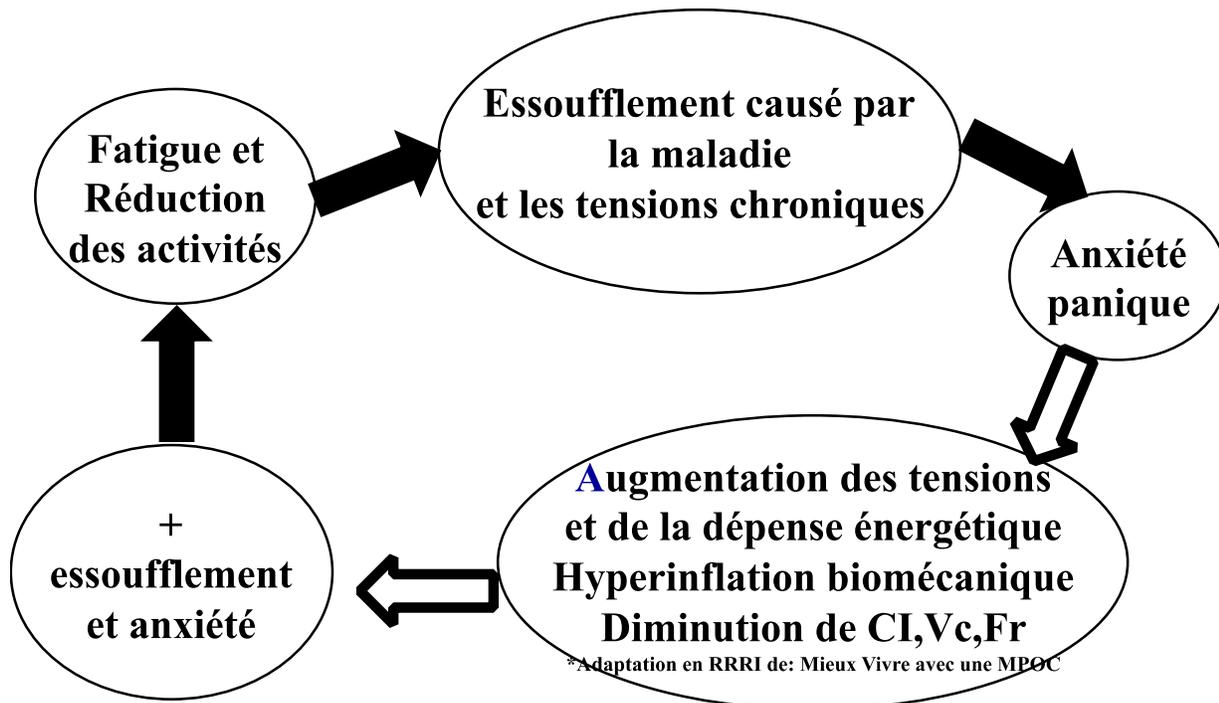
L'anxiété est une réaction normale à :

- l'essoufflement
- La peur d'étouffer
- La peur de perdre l'équilibre
- l'incapacité à inspirer suffisamment à cause des tensions chroniques

Toutes ces réactions peuvent vous amener à réduire vos activités.

Le cercle vicieux commence, moins vous en faites moins vous voulez en faire

L'effort ventilatoire est à l'origine de la dyspnée*



© Benoît Tremblay inhalo, 2013

Mieux connaître ce qu'est la relaxation

La relaxation est un état d'équilibre de tous les muscles du corps.
C'est une position d'équilibre et de repos pour votre thorax et vos poumons.

La relaxation :

- détend votre corps et calme votre esprit (mental et émotions)
- permet de respirer plus profondément
- réduit votre dépense d'énergie
- équilibre votre tonus musculaire
- diminue l'effort respiratoire
- diminue la fréquence respiratoire

La relaxation c'est se POSER...

→... à l'intérieur des limites de la maladie et de l'étape de vie

- Prendre conscience et éliminer les tensions musculaires chroniques pour inspirer et expirer le plus complètement possible avec le moins d'effort
- Permet de prendre conscience et développer le potentiel physique et mental toujours présent malgré la maladie pulmonaire : gérer le stress chronique
- C'est le départ de toute activité : prendre sa médication, faire ses activités quotidiennes, de l'exercice, toux efficace, la marche
- Ce potentiel peut se mesurer par le test de capacité vitale lente au repos



Pour les personnes atteintes d'une maladie respiratoire

→ le seul fait de respirer même au repos est un effort considérable.

L'inspiration doit être libre en tout temps :

- Dans un premier temps l'expiration se fera par le simple relâchement des muscles inspireurs
- Dans un second temps, l'expiration sera complétée au besoin avec moins d'effort
- Ce nouvel équilibre vous fera prendre la quantité d'air nécessaire pour faire votre activité avec le moins d'effort possible

L'inspiration (diaphragmatique, abdominale, ventrale...)

- C'est une inspiration complète : tout le tronc se soulève en même temps du pubis aux clavicules, sur les côtés et dans le dos
- Les appuis se font dans le dos et le bassin
- L'inspiration complète permet aux côtes d'ouvrir et facilite la descente du diaphragme vers le bas.

Exercices

Pour une respiration complète

- Position assise, lâchez le bas du dos sans affaisser le haut.
- Sentez que votre bassin est lourd, que tous les organes de votre abdomen tombent dans le bassin.
- Je visualise (j'imagine **intérieurement**), je permets que tout le tronc bouge en même temps :
 - Mon sternum se soulève
 - Les muscles entre mes omoplates s'élargissent
 - Mes dernières côtes s'ouvrent
 - Le bas de mon dos s'ouvre
 - Ma colonne vertébrale s'allonge

Avec la pratique toutes ces étapes se feront en même temps.

Inspirer adéquatement « avant de » :

- Sortir du lit
- prendre votre médication
- tousser
- manger
- vous lever d'une chaise
- marcher
- vous entraîner
- vous coucher
- faire toute activité quotidienne...

... à chaque respiration de la journée

Exemples de routines de relaxation: 1 ou 2 minutes chacune

- Vous pouvez pratiquer ces étapes séparément avant d'en faire une routine.
- Vous pouvez également les intégrer séparément tout au long de la journée.

Couché ou semi-couché :

- Mettre des petits coussins sous les poignets et les épaules
- Massez lentement le front et sous les « pommettes » un côté à la fois si nécessaire
- Massez les mains
- Massez bras
- Massez sous les clavicules
- Sentir que votre bassin est lourd
- Imaginez que votre sternum se soulève
- Que les muscles entre vos omoplates s'élargissent
- Les dernières côtes s'ouvrent
- Le bas du dos s'ouvre
- La colonne vertébrale s'allonge

Assis

- Bras appuyés sur un oreiller faire le petit ballon
- Massez le front et les pommettes
- Massez les mains
- Massez les bras
- Massez sous les clavicules
- Sentir que votre bassin est lourd
- Imaginez que votre sternum se soulève
- Que les muscles entre vos omoplates s'élargissent
- Les dernières côtes s'ouvrent
- Le bas du dos s'ouvre
- La colonne vertébrale s'allonge

Techniques pour expirer efficacement

Après avoir posé une partie de vos tensions chroniques, vous pourrez utiliser avec plus de facilités les techniques expiratoires suivantes.

Utilisez celle(s) qui vous convient le mieux. Il faut pratiquer plus d'une fois avant d'en être certain.

Pratiquez ces techniques en prévention lorsque votre état est au mieux.

Assurez-vous de bien comprendre et ressentir l'exercice avec votre intervenant :

- Les lèvres pincées

Pincez les lèvres comme pour siffler ou pour embrasser quelqu'un.

Évitez de tendre la base de l'occiput ce qui augmente les tensions chroniques.

Expirer lentement tout en gardant les lèvres pincées.

- Le son « S »
Le son « S » ira recruter directement les abdominaux comme centre d'appui.
Expirer en faisant le son « S ».

➔ Comparez entre les lèvres pincées et le son « S », lequel est le plus efficace?

- Le son « A » soupiré :
Le son « A » soupiré relâche les muscles inspireurs reliés à la mâchoire, au cou et au haut du thorax.

Le son « A » soupiré permet de sortir l'air de vos poumons sans forcer. Ils vous évitent de forcer contre vos tensions, ce qui diminue votre dépense d'énergie.

- Inspirez normalement
 - Relâchez le haut du thorax avec le son « A » comme un soupir
- Le son « A » soupiré suivi des lèvres pincées

Le « A » soupiré, qui relâche les muscles inspireurs reliés à la mâchoire, au cou et au haut du thorax, suivi des lèvres pincées, permettra une expiration plus longue.

S'assurer avec votre intervenant que vous utilisez les abdominaux inférieurs qui sont les muscles expirateurs forcés.

- Inspirez normalement
- Relâchez le haut du thorax avec un son « A » comme un soupir.
- Continuez d'expirer avec les lèvres pincées.

→ Quels muscles servent quand vous faites les lèvres pincées?

- Le son « A » soupiré suivi du son « S »
Le « A » soupiré, qui relâche les muscles inspireurs reliés à la mâchoire, au cou et au haut du thorax, suivi du son « S », permettra de recruter vos abdominaux qui sont les muscles expirateurs forcés.

→ Quels muscles servent quand vous faites le son « S »?

→ Comparez les 2 techniques. Laquelle est la plus efficace?



Technique du CARPÉ

Une fois votre inspiration optimisée, vous pourrez expirer plus efficacement par la technique du CARPÉ, ce qui vous permettra par la suite d'inspirer encore plus efficacement.

Descente vers le Centre d'Appui Respiratoire Postural Équilibré « CARPÉ »

- Pour éviter d'expirer à partir (d'un appui) de la région de l'épigastre (estomac), de la mâchoire ou des épaules.
- Permettra d'économiser de l'énergie au repos comme à l'effort: meilleure capacité inspiratoire et expiratoire avec moins de tensions musculaires.
- Meilleure inspiration pour la prise des médicaments.
- Meilleur appui pour la toux.

Assurez-vous de bien comprendre et ressentir l'exercice suivant avec votre intervenant :

- Lors du son « S », remarquez où se fait l'effort sur votre ventre et touchez.
- Inspirez en pensant à un point vis-à-vis dans le dos.
- À la prochaine expiration, touchez plus bas le ventre (environ 1 pouce à la fois) et ainsi de suite jusqu'au-dessus de pubis.
- Attention à ne pas fermer les épaules en faisant cet exercice.
- Respirez normalement.

Mesures de conservation d'énergie

Les mesures de conservation d'énergie servent à apprendre à libérer la respiration et à mieux l'utiliser pendant les activités quotidiennes.

Il y a trois Mesures de conservation d'énergie

1. Comportementales ou sociales : organisation de vos activités quotidiennes.
2. Positions statiques de conservation d'énergie
3. Dynamiques exercices pour équilibrer l'ensemble du système locomoteur

1. Comportementales ou sociales : organisation de vos activités quotidiennes.

- Établissez l'ordre de priorité de vos activités.
- Planifiez votre horaire en fonction de vos capacités.
- Intégrez les exercices de détente et de rééquilibration dans les activités quotidiennes.

2. Positions statiques de conservation d'énergie

- Si vous connaissez déjà des positions pour réduire l'essoufflement, voyez avec votre intervenant le moyen de les rendre plus efficaces.
- Avec l'aide de votre intervenant il sera possible d'adapter des positions biomécaniques (postures) qui seront plus adéquates.
- En s'appuyant sur les mains, poignets, coudes de façon tendue est souvent la première façon que vous utilisez par réflexes, cela pourrait augmenter l'habitude d'utiliser et de fatiguer vos muscles accessoires causant ainsi de l'essoufflement.
- Si vous répétez trop souvent, c'est une source de stress chronique.

Position assise

Détente de la nuque



- Assis sur le bout de la chaise les pieds au sol
- Penchez le tronc légèrement à partir des hanches
- Respirez le plus bas possible dans le dos
- Appuyez le menton dans vos mains (appui)
- Lâchez la nuque
- Tranquillement glissez les paumes des mains sur les tempes
- Respirez le plus bas possible dans le dos

La position de l'adolescent



- S'asseoir en appui « ado »
- Relâcher le bas du dos
- Inspirer le plus bas possible dans le dos

Détente de la bande motrice supérieure



- Assis confortablement sur une chaise les pieds au sol devant une table
- Penchez le tronc légèrement à partir des hanches en avant
- Appuyez la tête de côté et les bras sur un oreiller sur la table
- Respirez le plus bas possible dans le dos
- Ramener les poignets (appui) sur le bord de la table pour laisser les épaules se détendre et le dessus de la tête sur l'oreiller.
- Respirez le plus bas possible dans le dos
- Image 3 : vous pouvez prendre directement cette position avec une serviette roulée

Ouverture du thorax



- Mettre un rouleau entre les omoplates
- S'appuyer et laisser ouvrir le haut du thorax
- Ajoutez un oreiller pour appuyer les bras

Se poser et le petit ballon



- Avant-bras en appui sur un oreiller tout simplement
- Vous pouvez ajouter :***
- Collez le bout des doigts ensemble
 - Poussez légèrement, cela permettra une ouverture des épaules
 - Inspirez le plus bas possible dans le dos

Lâcher le bas du dos

Fig.1



Fig. 2



- Lâchez le bas du dos et respirez en pensant aux côtes qui s'ouvrent, la colonne qui s'allonge.
- Vérifiez que le lâcher de la tête est plus facile lorsque le bas du dos est lâché
- Lâcher la tête ne veut pas dire fléchir la tête.

→ Fig. 1, mauvaise posture : Les côtes sont horizontales et ouvrent moins à l'inspiration.

→ fig. 2, bonne posture : Les côtes sont obliques et ouvrent mieux à l'inspiration.

Position debout

Appui de la tête et des poignets

Appuyez les mains sur un meuble, table, comptoir, planche à repasser, dossier de divan

- Penchez le tronc à partir des hanches
- Appuyez le dessus de la tête.
- Ramenez les poignets sur le bord
- Laisser les épaules se détendre
- Respirez le plus bas possible dans le dos
- Se fait debout, à genoux ou assis



La position de la figure 1 vers la figure 2 afin de détendre les épaules

Se poser debout en appui (mur, arbre, clôture...)



- Appui sur le sacrum
- Pieds éloignés
- Les bras se relâchent
- La nuque se relâche
- Inspirer le plus bas possible dans le dos

Position de récupération



- Penchez légèrement vers l'avant à partir des hanches
- Écartez les jambes si possible
- Posez les mains sur vos cuisses
- Lâchez la nuque
- Écartez les coudes, ceci détendra vos épaules
- Poussez le bas du ventre dans le bassin tout en inspirant le plus bas possible dans le dos

3. *Dynamiques exercices pour équilibrer l'ensemble du système locomoteur*

Position assise

Flexion de la tête



- Lâchez le bas du dos
- Inspirez le plus bas possible dans le dos
- Fléchissez la tête doucement
- Relevez la tête sans l'envoyer en arrière

Détente des psoas



- Placer une main sur le côté du ventre entre la crête iliaque et le nombril
- Appuyer légèrement
- Tourner alternativement votre jambe vers l'extérieur puis l'intérieur 5 à 8 fois en pesant un peu plus fort sur votre ventre
- Se fait également en position couchée
- Faire les 2 côtés

Étirement de la bande antéro-postérieure



- Position assise sur le bout d'une chaise
- Étendez les jambes
- Relevez les pieds doucement vers vous sans plier ni tendre les genoux
- **Plus tard on peut ajouter :**
- Creusez le haut du dos (la colonne pousse le sternum en avant)
- Penchez le tronc vers l'avant pour augmenter l'étirement

Chenille-papillon



- Position assise
- Mettez les pieds ensemble
- Ouvrez les genoux
- Croisez les bras sur le thorax
- Fléchissez la tête d'abord
- Fléchissez le tronc à partir du bassin jusqu'au début de l'étirement
- Relevez le thorax en imaginant que la colonne pousse le sternum en avant
- Ne pas envoyer la tête en arrière



Le pendule



- Bras levés ou non
- Lâchez le bas du dos : très important
- Lâchez les épaules surtout si bras levés
- Flexions latérales gauches et droites avec repos au centre
- La flexion se fait à partir d'un point de la colonne dorsale puis en descendant progressivement.

Ouverture du haut du thorax



- Appuyez le bout des doigts des deux mains sur le sternum
- Ouvrir un bras vers l'arrière en imaginant que le mouvement part du sternum
- Regardez en même temps vers l'arrière
- Faire l'autre côté
- Répétez trois fois

Position couchée

Se poser



- Mettez un coussin sous le sacrum, les poignets et les épaules.
- Sentez que votre colonne est lourde ainsi que le bassin.
- Pensez que vos côtes ouvrent à chaque inspiration

OFRA



Ouvrez une jambe vers l'extérieur

Fléchissez vers vous en ramenant le talon

Ramenez la jambe au centre

Allongez la jambe

→ Poussez le talon en « sortant » la jambe de la hanche

Le ciseau



- Lever une jambe
- Fléchir le pied vers soi et le garder dans l'axe
- Tourner la jambe et la passer par-dessus
- Soit plus bas et plus loin ou plus haut et moins loin
- Maintenir la poussée du talon

Essui-glace



- Jambes croisées avec appui au bas du mollet
- Penchez de chaque côté
- Omoplates au sol
- Changez de jambes

Techniques de respiration à l'effort

- L'inspiration nasale est idéale. Elle réchauffe, humidifie, filtre l'air.
- Par contre inspirer par le nez peut demander davantage d'effort.

Comment rendre l'inspiration par le nez plus efficace :

Faire un ou deux exercices RRRI enseignés par votre intervenant avant tout effort ou activité physique.

- Si vos besoins inspiratoires réels sont plus grands que votre capacité à inspirer par le nez, avec l'accord de votre intervenant, vous devrez respirer par la bouche et revenir par le nez dès que cela vous sera possible.
- Pendant certains efforts vous avez besoin d'un plus grand débit d'air et le nez n'est plus suffisant. Il faut ouvrir la bouche, comme font les sportifs. (sauf au froid et poussière par exemple, un foulard peut vous protéger).
- Pensez au bas de votre dos, imaginez que les dernières côtes s'ouvrent et que la colonne s'allonge.

Le «A» soupiré, même à l'effort vous permettra d'expirer sans forcer et de relâcher les muscles qui ont servis à l'inspiration.

Se lever d'une chaise

- Libérez votre respiration par un exercice RRRI.
- Avancez-vous sur le bout de la chaise.
- Lâchez le bas du dos.
- Commencez à inspirer et levez-vous en continuant d'inspirer.

Marcher

- Libérez votre respiration par un exercice RRRI.
- Adaptez votre inspiration selon vos besoins, par le nez ou par la bouche.
- Inspirez en pensant au bas de votre dos et imaginez que les dernières côtes ouvrent et que la colonne allonge.
- Expirez avec le son «A» soupiré pour relâchez les muscles inspirateurs et ajoutez le «S» si nécessaire pour utiliser les muscles expirateurs forcés ou les lèvres pincées.

Soulever un paquet

- Libérez votre respiration par un exercice RRRI
- Adaptez votre inspiration selon vos capacités, par le nez ou par la bouche
- Inspirez en pensant au bas de votre dos et imaginez que les dernières côtes ouvrent et que la colonne allonge
- Penchez-vous en pliant les genoux et gardez le dos droit
- Soulevez le paquet en expirant avec le son « A » et le son « S » si nécessaire.

Monter un escalier

Si vous êtes très essoufflé :

- Libérer votre respiration
- Inspirer lentement et monter une marche en continuant une inspiration profonde
- L'allongement de votre colonne vous aidera à propulser votre corps vers le haut.
- Faites une pause aussi souvent que nécessaire, expirez avec le son «A» soupiré et répétez ces étapes pour chaque marche.

Si vous montez l'escalier en continu

- Libérer votre respiration
- Inspirez en pensant au bas de votre dos et imaginez que les dernières côtes s'ouvrent et que la colonne s'allonge
- Expirez avec le son «A» soupiré et ajoutez le «S» si nécessaire.
- Maintenez la respiration dorsale profonde.
- Ne tirez pas sur la rampe pour monter.
- Montez lentement
- Trouvez votre rythme

Technique de toux

But :

- Faire sortir les sécrétions de vos poumons avec moins d'effort

Bénéfices :

- prévient les infections causées par une accumulation de sécrétions dans vos poumons
- Prévient les crises d'essoufflement causées par l'obstruction des voies respiratoires par les sécrétions.

Facteurs biomécaniques qui facilitent la toux :

- Volume pulmonaire inspiratoire suffisant : inspiration complète
- Un appui dans la région abdomino-lombaire lors de l'effort
- Souvent l'expectoration se fait d'elle-même une fois atteint les 2 précédents points : Libérez le souffle et les sécrétions montent toutes seules.

Technique :

- Assoyez-vous pour maintenir votre inspiration libre
- Relâcher le bas du dos si nécessaire
- Inspirez profondément avec un bon appui dans la région abdomino-lombaire
- Expirez en pesant légèrement avec vos doigts dans la région de l'épigastre
- Répéter en baissant l'appui d'environ 2 pouces à chaque fois
- Une fois rendu au-dessus du pubis, inspirer dans le dos et tousser fort en utilisant la contraction de la région abdomino-lombaire.

Si vous avez une quinte de toux, voici une technique qui vous aidera à la calmer :

Inspirer et expirer par le nez avec des petits volumes pendant 15 secondes environ et recommencez si nécessaire.

Techniques d'inhalation de la médication

Étape 1 : Respiration lente et profonde

- Avant de prendre votre aérosol-doseur, faire l'exercice qui vous permet d'avoir une respiration complète, profonde, appuyée dans le bassin et le bas du dos.
- Apprendre avec votre intervenant comment retenir le souffle à la fin de l'inspiration avec le moins de tensions possible. (incluant une expiration la plus complète possible)

Étape 2 : Aérosols et poudres sèches

2.1 Les aérosols

Technique une seule grande inspiration :

- Gardez la tête droite en lâchant la nuque
- Expirez avec le A-S
- Appuyez sur la bonbonne
- Inspirez profondément dans le bas du dos
- Retenez le souffle lâcher les épaules
- Expirez

Technique 3 respirations normales :

- Expirez avec le A-S
- Appuyez sur la bonbonne
- Inspirez dans le bas du dos et expirer (3 fois)

2.2 Les poudres sèches

- Gardez la tête droite en lâchant la nuque
- Expirez avec le A-S
- Enclenchez le mécanisme
- Inspirez assez rapidement et profondément dans le bas du dos
- Retenez le souffle lâchez les épaules
- Expirez