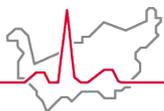




Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie

Atelier 3



# Objectifs de l'atelier

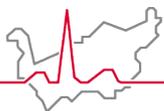
---

- **La Respiration**

- Comment fonctionne la respiration ?
- La dyspnée et les techniques pour la contrôler
  - La respiration à lèvres pincées
  - Les positions de levée de dyspnée
  - Maîtriser une crise aiguë de dyspnée
- La toux
  - Techniques de toux efficace et avantages

- **Conservation de l'énergie**

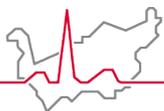
- Identifier les activités qui posent des difficultés
- Règles de bases à observer (prioriser, anticiper, rythme)



# Outils

- **Expérimentation personnelle et observation**
- **Power point : planche de dessin**
- **Métaplan + feutres**





# Respiration et BPCO

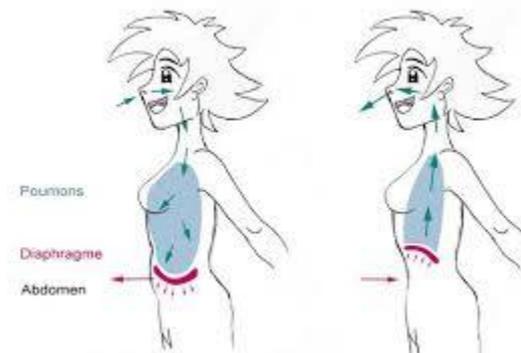
- **Prise de conscience du fonctionnement de la respiration**

- 2 phases : Inspiration – Expiration

Scénario :

*Patients : 1 main sur le ventre et l'autre sur le thorax : observer ce qui se passe*

*Observer le voisin quand il respire.*

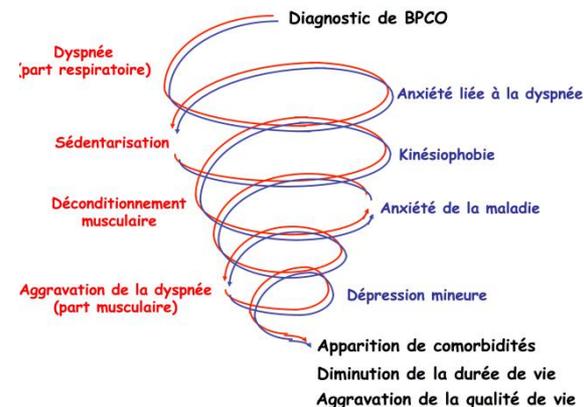


- **Respiration et BPCO**

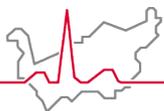
- Piégeage gazeux et conséquences

- **Dyspnée : essoufflement**

- Principal symptôme de la BPCO
- Cercle anxiété – essoufflement



**Matériel nécessaire : affiches ou projecteur**



# Maîtrise de la dyspnée

## • La respiration à lèvres pincées

- But : expirer plus d'air
- Insister sur le temps expiratoire
- Ne pas forcer en fin d'expiration
- Avantages

*Scénario : faire pratiquer à chaque participant avec rétroaction constructive*

- *Pratiquer au repos*
- *Pratiquer à l'effort (montée d'escaliers)*

### Respiration avec les lèvres pincées



#### PREMIÈRE ÉTAPE

En gardant votre bouche fermée, inspirez une quantité normale d'air par le nez.



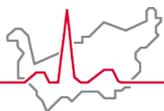
#### DEUXIÈME ÉTAPE

Pincez vos lèvres comme si vous vouliez siffler ou faire vaciller doucement la flamme d'une chandelle.



#### TROISIÈME ÉTAPE

En gardant vos lèvres pincées, expirez lentement par la bouche. Ne vous épuisez pas à expirer



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Maîtrise de la dyspnée

- **Positions de levée de dyspnée**

Scénario :

Partir de l'expérience des patients du groupe.

Leur demander de montrer aux autres comment ils font.

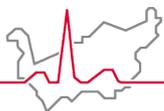
Utiliser les planches de dessins ou photos.



Explications de l'enseignant :

- Favorise le travail du diaphragme
- Légèrement penché en avant – fixation des membres sup.





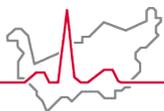
# Maîtrise de la dyspnée

## En cas de crise aiguë :

Conseils à donner :

- pratiquer la technique lorsque la respiration est calme pour pouvoir la reproduire en cas de crise
- trouver une position qui convient
- garder le plus possible son calme, essayer de détendre ses muscles le mieux possible

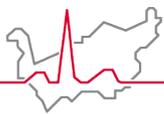




# Techniques de toux

---

- **Objectif : tousser de manière efficace et donc moins fatigante**
- **Technique :**
  - Apprendre à faire remonter les sécrétions par une technique d'expiration lente.
  - Toux en 2 fois
  - Expiration par « à coup »Eviter les quintes de toux inefficaces et fatigantes
- **Scénario : expliquer – monter – faire faire (aux patients qui se plaignent de toux)**



# Conserver l'énergie

- **Matériel : métaplan**

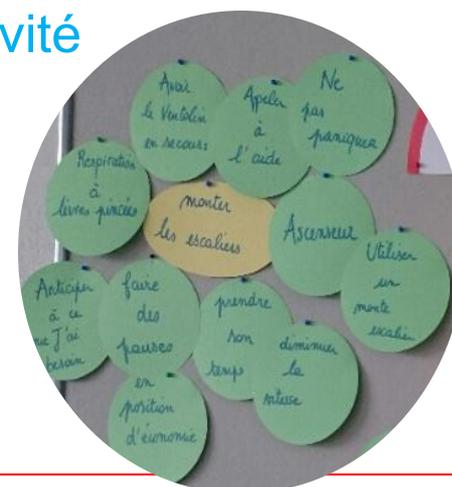
## Scénario :

1. Demander aux patients quelles activités leur posent le plus de problèmes (fatigues, dyspnée) ou leur demandent le plus d'énergie.

Demander si d'autres sont concernés ?



2. Demander qui a des astuces pour éviter les difficultés (prendre l'avis des autres) et entourer l'activité
3. Mimer l'activité et demander aux autres les astuces ou conseils pour faciliter.

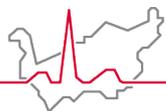




# Principes de la conservation d'énergie

---

- 1. Prioriser, anticiper (planifier) et fractionner**
- 2. Régler la cadence (marche, escaliers,...)**
- 3. Penser à la respiration (lèvres pincées)**
- 4. Adapter la posture, amener les objets vers soi**
- 5. Attitude positive – se faire aider**



## Fin de l'atelier

---

- **Questions ?**
- **Résumer**
- **Contrôle d'efficacité :**
  - **exercer la respiration lèvres pincées au moins 1X/jour jusqu'au prochain atelier**
  - **pratiquer une des activités causant la dyspnée en adoptant les conseils discutés lors de l'atelier.**
- **Rappeler la date, l'heure, l'intervenant et le sujet du prochain atelier.**