



Informations pour les patientes et patients

Physiothérapie respiratoire: respirer plus facilement

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



Chère patiente, cher patient

Une respiration lente et profonde apaise tout le corps. Grâce aux techniques suivantes, vous améliorez la ventilation de vos poumons. Votre corps reçoit plus d'oxygène et les complications sont évitées.

Effectuez ces exercices plusieurs fois par jour.

Respiration abdominale

Poser les mains sur le ventre, inspirer profondément par le nez et expirer lentement par les lèvres légèrement fermées.

Augmentation:

Hold ☐

Dosage:

10 répétitions toutes les heures



Respiration abdominale profonde

Lever le bras au-dessus de la tête, inspirer profondément par le nez et expirer lentement par les lèvres légèrement fermées.

Augmentation:

☐ **Hold**

Dosage:

10 répétitions toutes les heures



Ouverture unilatérale

Tendez un bras au-dessus de la tête. Cela permet d'étirer un côté du tronc et de ventiler les poumons au maximum. Inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche.

Dosage:



Inspiration profonde avec le Voldyne

Expirez sans appareil, puis inspirez par l'embout buccal de l'appareil. Le flotteur vert doit se trouver dans la fenêtre marquée.

☐ Augmentation: **Hold**

Dosage:



Soyez actif!

Faites quelques pas dès que possible.
La mobilisation et le temps passé hors du lit sont importants et favorables à la guérison.



Offre ambulatoire

Et si vous avez besoin de plus:
notre physiothérapie ambulatoire
vous soutient de manière person-
nalisée et professionnelle
en cas de troubles respiratoires.

N'hésitez pas à prendre rendez-
vous. Nous vous accompagnons
volontiers sur le chemin
d'une respiration plus libre.

Centre hospitalier Bienne

Physiothérapie
Chante-merle 84
2501 Bienne

032 324 25 09
physiotherapie@szb-chb.ch
www.centre-hospitalier-bienne.ch

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne

