



Informations pour les patientes et patients

Physiothérapie **respiratoire: exercices** **de respiration**

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



Chère patiente, cher patient

Les exercices suivants vous permettront de ventiler vos poumons de manière optimale et d'éviter les complications.

Important: pour éviter une respiration superficielle due à la douleur, vous devez, si nécessaire, demander des antalgiques et adopter une position non douloureuse.

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

Sniffing

Inspirer par étape, comme si vous vouliez renifler quelque chose.

Dosage:

5 séries 3 fois par jour

Technique de toux

Pour diminuer la douleur lorsque vous toussiez, placez vos deux mains sur la cicatrice et exercez une légère pression.



S'asseoir et se coucher

Il est important de s'asseoir régulièrement. En position verticale, les poumons sont mieux ventilés.

Pour vous allonger, tournez-vous sur un côté et prenez appui sur les côtés. Si vous retournez en position assise, repoussez-vous tout en expirant.



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 personnalisée 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

