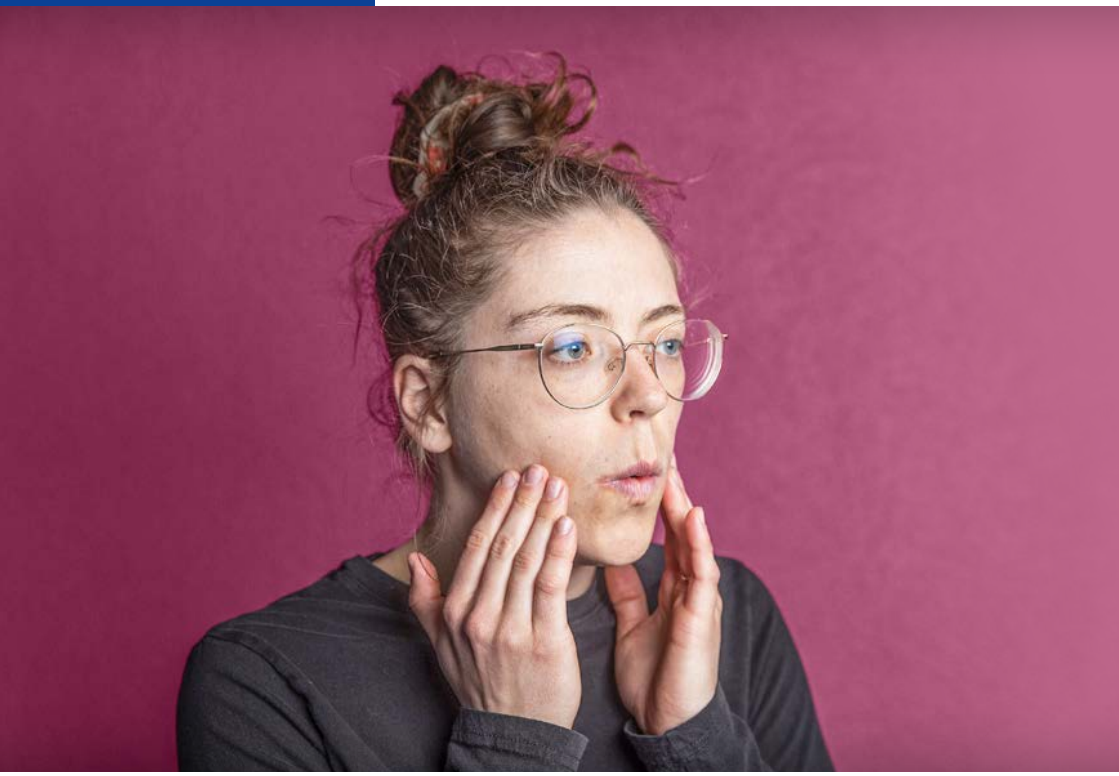

Informations pour les patientes et patients

Physiothérapie respiratoire : libérer les sécrétions – renforcer les poumons

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne

Chère patiente, cher patient

Une toux productive peut être très handicapante. Certains exercices de physiothérapie respiratoire permettent de mobiliser les sécrétions dans les poumons et ensuite de les expectorer facilement.
Car même si une toux productive peut être désagréable, elle favorise le nettoyage des poumons – il est ensuite plus facile de respirer.

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 approfondie

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

Mobiliser les sécrétions

Inspirer lentement par le nez, expirer par la bouche grande ouverte. Expirez l'air le plus longtemps possible, comme si vous souffliez contre une fenêtre.

Dosage:

.....

Décoller les sécrétions avec l'«Acapella»

Inspirez profondément par le nez. Ensuite, expirez longuement dans l'appareil.

Dosage:

.....

Boire en quantité suffisante

Sauf prescription contraire du médecin: Boire suffisamment est important – le mucus devient plus fluide et donc plus facile à expectorer.

!

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