



Exercices de respiration



World
PT Day
2021

Les exercices respiratoires peuvent vous aider à récupérer votre fonction pulmonaire suite au Covid-19. En plus de vous aider à gérer les sensations d'anxiété et de stress, les exercices respiratoires peuvent contribuer à rétablir la fonction du diaphragme et à augmenter la capacité pulmonaire. La respiration doit être sans effort et silencieuse – si vous entendez votre respiration, vous travaillez peut-être trop intensément.

Un kinésithérapeute peut vous guider dans les exercices suivants.

1

Exercice de respiration sur le dos

Allongez-vous sur le dos et pliez les genoux de manière à ce que le dessous de vos pieds repose sur le lit.

2

Exercice de respiration sur le ventre

Allongez-vous sur le ventre et posez votre tête sur vos mains pour vous permettre de respirer.

3

Exercice de respiration en position assise

Asseyez-vous bien droit sur le bord d'un lit ou sur une chaise solide.

4

Exercice de respiration en position debout

Tenez-vous debout et placez vos mains de chaque côté de votre estomac.

- Placez vos mains sur le dessus ou autour des côtés de votre estomac.
- Gardez la bouche fermée tout au long de l'exercice.
- Inspirez doucement par le nez et sentez votre ventre augmenter de volume/se gonfler.
- Vous n'avez pas besoin ici de faire de grandes inspirations, réservez une respiration plus large aux activités.

- Lorsque vous expirez, laissez l'air quitter vos poumons doucement ; vous n'avez pas besoin de pousser ou de forcer l'air à sortir. Sentez la tension se relâcher lorsque vous expirez.
- Répétez pendant une minute.



5

Exercice de respiration du bâillement au sourire

- Asseyez-vous droit sur le bord de votre lit ou sur une chaise solide.
- Tendez les bras au-dessus de la tête et déclenchez un grand bâillement d'étirement.
- Ramenez vos bras vers le bas et terminez en souriant pendant trois secondes.
- Répétez pendant une minute.

Cet exercice associe le mouvement à une respiration profonde, ce qui permet d'améliorer la coordination et de renforcer les bras et les épaules. Il ouvre également les muscles de votre poitrine pour donner au diaphragme l'espace nécessaire à son expansion.

6

Exercice de respiration en fredonnant

- Asseyez-vous droit sur le bord de votre lit ou sur une chaise solide.
- Placez vos mains sur chaque côté de votre ventre.
- Les lèvres fermées, inspirez doucement par le nez et sentez votre ventre augmenter de volume/se gonfler.
- Une fois que vos poumons sont remplis, gardez vos lèvres fermées et expirez en fredonnant, en faisant le son « hmmmm ». Remarquez comment vos mains redescendent.
- Encore une fois, inspirez par le nez, puis expirez par le nez en fredonnant.
- Répétez pendant une minute.

Ces informations ont été adaptées à partir des sources suivantes :

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;

www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Ne commencez pas les exercices et contactez votre médecin si vous avez : de la fièvre ; le souffle court ou des difficultés à respirer au repos ; des douleurs thoraciques ou des palpitations ; un nouveau gonflement des jambes.

ARRÊTEZ immédiatement l'exercice si vous présentez l'un des symptômes suivants : vertiges, souffle court supérieur à la normale, douleurs thoraciques, peau froide et moite, fatigue excessive, rythme cardiaque irrégulier, tout symptôme que vous considérez comme une urgence.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday