



CORONAVIRUS

RÉÉDUCATION RESPIRATOIRE

GUIDE DU PATIENT

Table des matières



Comment faire des exercices avant l'infection ?

- Respiration en sifflant
- Etirement de la poitrine
- Respiration diaphragmatique –
respiration vers les côtes inférieures
- Respiration à 360 degrés

Comment gérer la peur et l'anxiété ?

- Façons de gérer le stress
- Exercice de relaxation –
méditation « Body Scan »

Que faire en cas de la dyspnée ?

- Contrôle de la respiration
- Position pour soutenir la respiration

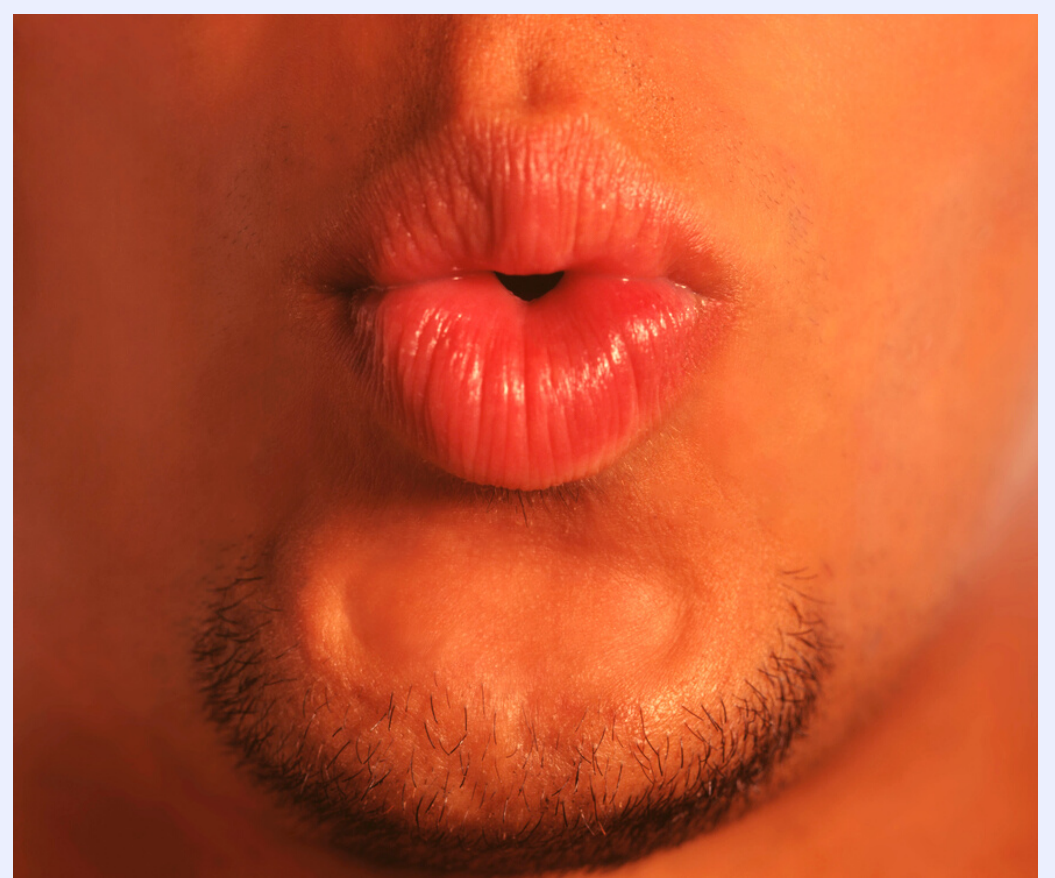
Comment faire face à l'infection ?

Comment faire des exercices avant l'infection ?

Avant l'infection, par mesure de précaution, assurez-vous que votre système respiratoire fonctionne bien. Plus fort votre système respiratoire au départ, mieux il fonctionnera pendant l'infection. Les exercices de respiration neutralisent les complications graves et accélèrent la guérison.

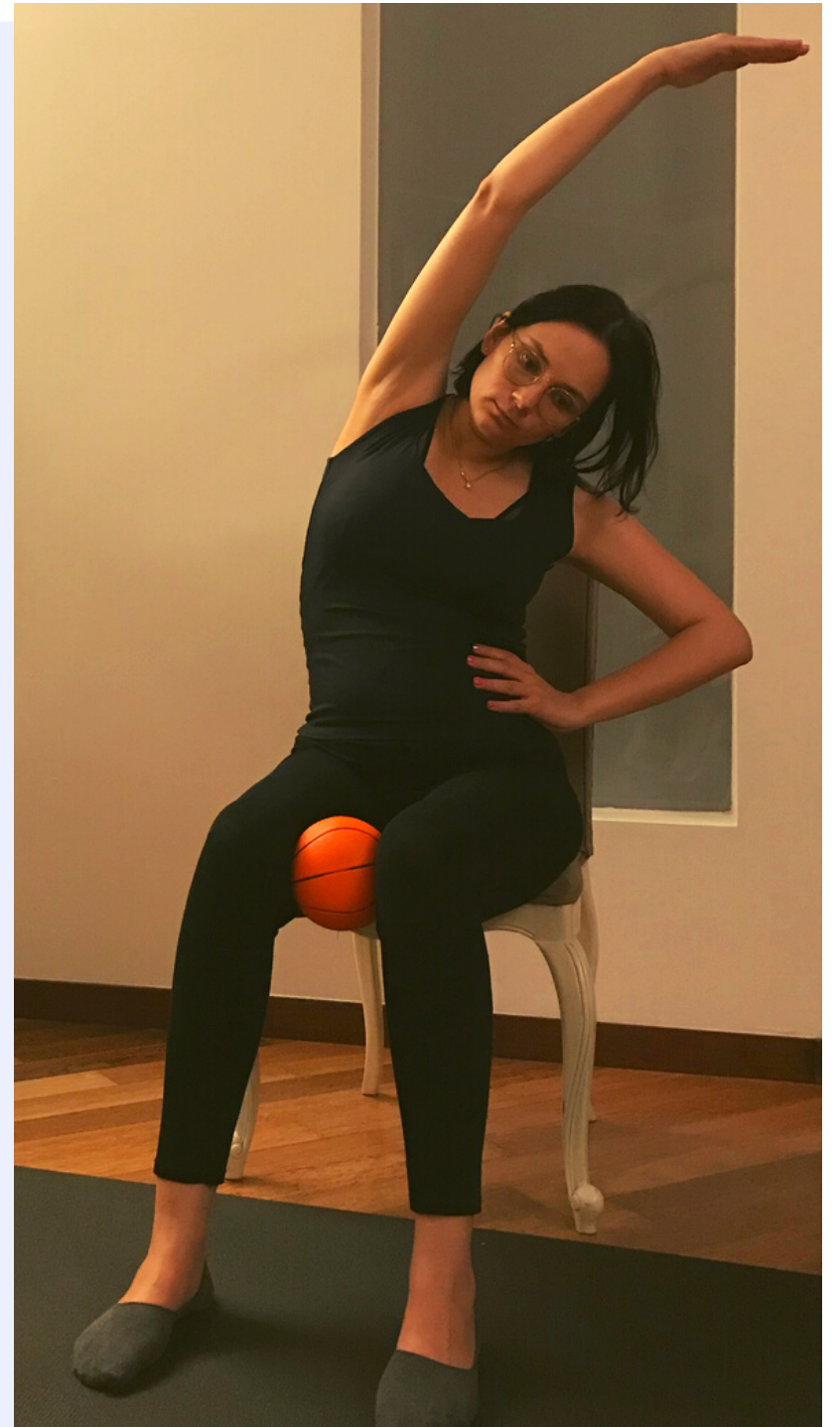
Respiration en sifflant

- 1 Pliez votre bouche comme pour siffler
- 2 Inspirez par le nez, en comptant jusqu'à 2
- 3 Expirez par la bouche pliée, en comptant jusqu'à 4
- 4 Respirez lentement et ne forcez pas le souffle
- 5 Répétez 5 fois



Etirement de la poitrine

- 1 Asseyez-vous confortablement sur une chaise, tenez votre dos bien droit.
- 2 Levez un bras au-dessus de la tête et étirez le côté. Placez l'autre sur la taille.
- 3 Inspirez par le nez, en dirigeant l'air vers les côtes. Sentez l'étirement du thorax.
- 4 Expirez lentement par le nez et baissez le bras.
- 5 Répétez de l'autre côté.
- 6 Faites 5 respirations de chaque côté.



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Respiration diaphragmatique – respiration vers les côtes inférieures

- 1 Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou sur le sol. Tenez votre dos bien droit.
- 2 Mettez vos mains sur les côtes inférieures.
- 3 Inspirez normalement par le nez en élargissant vos côtes inférieures.
- 4 Expirez lentement par la bouche jusqu'au moment où vous sentez que vos côtes descendent et vos mains se rapprochent. Ne forcez pas l'expiration -elle devrait être lente et douce .
- 5 Répétez 5 fois.



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Respiration à 360 degrés

1

Asseyez-vous confortablement en arrondissant la région lombaire de votre dos.

2

Détendez les bras. Placez une main entre les côtes inférieures sous le sternum (une place où les côtes inférieures se joignent) et l'autre sur le dos au niveau des côtes arrières inférieures.

3

Inspirez par le nez pour que les mains s'écartent. « Repoussez » une main derrière en utilisant vos côtes. Sentez l'étirement du bas du dos et des côtés.

4

Expirez lentement par la bouche pliée comme pour souffler. Expirez jusqu'au moment où les côtes descendent et les mains se rapprochent.

5

Après l'expiration, faites une pause pour 2 secondes.

6

Sentez le resserrement des muscles abdominaux.

7

Ne rentrez pas le nombril!

8

Répétez 5 fois et changez de main.

9

Effectuez 2 séries de 5 respirations par chaque main. Reposez-vous 1 minute entre les séries.



Copyright © 2020 Sandra Osipiuk - Sienkiewicz

Comment gérer la peur et l'anxiété ?

Il est naturel de se sentir stressé et anxieux en période de la pandémie et pendant la quarantaine. Il est important de trouver une façon d'y faire face. Pour maintenir le bien-être mental, vous devez vous renseigner sur les soins de santé en général, mais d'abord, vous devez maîtriser les techniques de relaxation.

Façons de gérer le stress

- En utilisant des sources fiables, trouvez des informations sur le COVID-19, les recommandations pour les patients et ce que vous devez faire en cas du soupçon de l'infection. Informez-vous où trouver de l'aide dans votre lieu de résidence. Les informations ci-dessous peuvent être consultées sur le site du gouvernement.

France <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Belgique <https://www.info-coronavirus.be/fr/>

Suisse <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

Canada <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>

- Réfléchissez sur les choses, les activités ou les gens qui vous calment et souvenez-vous d'eux. Analysez vos réactions en cas de stress sévère ou de panique. Cela vous permettra de réagir de manière appropriée si vous ressentez de l'anxiété liée à la maladie.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide. Si vous souffrez d'un stress sévère associé au coronavirus, parlez de vos préoccupations avec vos proches ou consultez un spécialiste.
- Apprenez et pratiquez des exercices de relaxation tous les jours.

Exercice de relaxation – méditation « Body Scan »

1. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Assurez-vous que vous serez pas dérangé.

2. Fermez les yeux. Détendez les bras, le visage et la mâchoire.

3. Respirez 3 fois calmement, par le nez.

4. Concentrez-vous sur la respiration. Écoutez l'environnement, remarquez vos pensées. Laissez couler vos pensées à chaque respiration.

5. Sentez tout le corps. Concentrez-vous sur l'intérieur.

6. En respirant, imaginez que vous voyagez à travers le corps.

7. Commencez le voyage dans l'esprit - remarquez vos pensées, idées, émotions. Laissez-les couler.

8. Puis, continuez le voyage à travers votre corps: les bras, les mains, les doigts, l'estomac.

**Sentez-les – qu'est-ce que vous sentez?
Le douleur? La chaleur? Le calme? Relâchez la tension.**

9. Sentez les jambes et les pieds. Remarquez la sensation de vos pieds touchant le sol. A chaque respiration, relâchez la tension de vos pieds et détendez-les.

10. Débarrassez-vous de la douleur et de la tension à chaque respiration. Quand vous vous sentez calme et prêt, ouvrez les yeux.



Que faire en cas de la dyspnée ?

L'essoufflement (dyspnée) est l'un des principaux symptômes de COVID-19. La dyspnée est associée à un essoufflement et une respiration plus rapide. C'est une sensation d'essoufflement et peut être associée à une augmentation du travail des muscles respiratoires. L'essoufflement lui-même est stressant et peut provoquer la panique. L'essoufflement est accompagné par l'hyperventilation (la respiration excessive), qui active davantage les réactions de stress dans notre corps. Pour arrêter une crise d'essoufflement, calmez votre respiration et vos pensées. Il est extrêmement utile d'apprendre des exercices de contrôle de la respiration et d'adopter une position du corps qui soutiendra la respiration.

Contrôle de la respiration pendant une crise de panique ou d'essoufflement.

- 1 Arrêtez-vous et adoptez une position corporelle confortable.
- 2 Essayez de ralentir votre respiration en retenant doucement votre souffle après chaque expiration.
- 3 Prolongez progressivement la phase d'expiration de chaque respiration.
- 4 Essayez d'activer la respiration diaphragmatique.
- 5 Après avoir calmé votre respiration, continuez l'exercice pour stabiliser davantage votre respiration. Essayez de suivre le schéma respiratoire ci-dessus :



- 6 Continuez l'exercice jusqu'au moment où vous sentirez calme et soulagé.

Position de soutien de la respiration pendant l'essoufflement

- 1 Asseyez-vous confortablement. Pliez votre torse et abaissez la tête. Détendez les bras et les épaules.
- 2 Posez les coudes sur une table ou une chaise. Si ce n'est pas disponible, mettez les mains sur vos genoux.
- 3 Essayez de calmer votre respiration. Respirez selon vos besoins mais augmentez progressivement l'expiration. Progressivement, essayez de respirer uniquement par le nez.
- 4 Vous pouvez utiliser « la respiration en sifflant »
- 5 Respirez en utilisant le diaphragme
- 6 Pensez que l'essoufflement disparaîtra bientôt et que vous vous calerez.
- 7 Lorsque votre respiration revient à la normale, restez dans cette position pour encore 5 minutes. Essayez un exercice de la respiration contrôlée ou un autre exercice de relaxation.



Comment faire face à l'infection ?

Si vous pensez que vous avez COVID-19, suivez les directives sur le site officiel de votre gouvernement. Suivez les instructions du médecin et les recommandations officielles. Si vous ne devez pas être hospitalisé, assurez-vous de tout faire pour guérir le plus vite possible à la maison en suivant les instructions du médecin. Si votre état le permet, utilisez les exercices de respiration et de relaxation. Essayez de bouger et d'effectuer des activités quotidiennes, p. ex. maintenir l'hygiène et se déplacer dans l'appartement.

Réhabilitation à domicile en cas d'une maladie bénigne

- N'oubliez pas qu'un élément important de la guérison est la conscience des menaces, recommandations et procédures.
Renseignez-vous sur le sujet de coronavirus et COVID-19.
- Reposez-vous et dormez beaucoup.
N'oubliez pas une alimentation saine.
- Agissez contre le stress et la panique - utilisez des exercices de respiration et de relaxation.
- Utilisez des exercices et des positions pour combattre l'essoufflement.
- Arrêtez de fumer et suivez les principes d'un mode de vie sain.
- En cas de doute, consultez des spécialistes qualifiés.

Sur la base de :

- 1.Chinese Rehabilitation Medicine Association, Respiratory Rehabilitation Committee of Chinese Rehabilitation Medicine Association, Cardiopulmonary Rehabilitation Group of Physical Medicine and Rehabilitation Branch of Chinese Medical Association. 2019 New Coronary Virus Pneumonia Respiratory Rehabilitation Guidance (Second Edition) [J / OL Chinese Journal of Tuberculosis and Respiratory Diseases, 2020, 43 (2020-03-03). <http://rs.yiigle.com/yufabiao/1183323.htm>. DOI: 10.3760 / cma.j.cn112147-20200228-00206.
- 2.Pulmonary rehabilitation in adults Breathe Jun 2016, 12 (2) 192-195; DOI: 10.1183/20734735.ELF122

Vous pouvez en savoir plus sur la formation respiratoire sur:

sofizjo.pl

Instagram: [@sandra_osipiuk](https://www.instagram.com/sandra_osipiuk)

Vous pouvez en savoir plus sur la formation respiratoire sur:

Design and development:

Sandra Osipiuk-Sienkiewicz, MPT

kinésithérapeute et entraîneuse de la respiration

Traduction :

Wiktoria Walenista

@wiktoriawalenista @wiktoriawalenistafitness

Correction : Agnieszka Wójcik

Photos:

Sandra Osipiuk-Sienkiewicz and

Canva (str. 1,3,8)

