

## CONSEILS

Ce guide vous permet de refaire seul les exercices et d'être ACTEUR de votre prise en charge.  
Le succès de votre récupération dépend de votre investissement et de votre participation à la rééducation et aux soins.

Quelques conseils supplémentaires...

### « Toux protégée », pour éviter les toux douloureuses

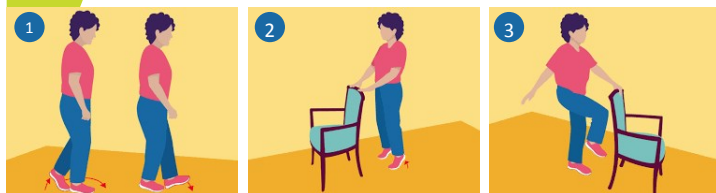
Placez vos bras autour de la région douloureuse et plaquez-les

- Prenez une grande inspiration
- Toussez fort d'un seul coup
- Evitez les quintes de toux

### Pour faciliter la réhabilitation respiratoire

Répétez les exercices suivants 2 fois par jour :

- 1 Marchez
- 2 Montez sur les pointes de pied
- 3 Effectuez de légères flexions des genoux  
10 répétitions par jour



## MON ESPACE personnel

### VALEURS PREOPERATOIRES

Distance de marche 6 min :

Valeur au peak flow :

### VALEURS POSTPERATOIRES

Distance de marche 6 min :

Valeur au peak flow :

### MEMENTO

# KINESITHERAPIE RESPIRATOIRE

## AUTOUR D'UNE CHIRURGIE THORACIQUE OU DIGESTIVE



HIA Sainte Anne | BCMR Toulon | BP 600  
2 boulevard Sainte-Anne | 83800 TOULON CEDEX 9



Service de Médecine Physique  
et Réadaptation de l'HIA SA

# Informations et conseils autour d'une chirurgie thoracique ou digestive

## BIENFAITS de la rééducation

Votre état de santé nécessite une intervention chirurgicale qui va entraîner quelques désordres. Les exercices et conseils que nous vous proposons servent à en diminuer les impacts et vous apporteront les bienfaits suivants :

### Kinésithérapie préopératoire

- Amélioration de la fonction respiratoire
- Prévention et réduction des complications post-opératoires
- Acquisition des techniques ventilatoires
- Apprentissage des exercices utiles avant et après votre opération en évitant la douleur

### Kinésithérapie post-opératoires

- Amélioration des capacités respiratoires
- Libération des voies aériennes désencombrées
- Maîtrise de la technique de toux protégée efficace et indolore

## EXERCICES

### EXERCICES 1 et 2 : 10 répétitions 3 fois par jour

#### 1. INSPIRATION

##### TRIFLOW/ BOULIER

- Placez l'embout en bouche
- Expirez, videz l'air de vos poumons
- Inspirez progressivement, pour faire monter les billes



#### VOLDYNE

- Placez l'embout en bouche
- Expirer, videz l'air
- Inspirez progressivement pour faire monter le curseur le plus haut possible



#### 2. EXPIRATION

##### TRIFLOW INVERSE

- Retourner le boulier
- Après avoir gonflé vos poumons, soufflez dans l'embout progressivement afin de faire monter les billes



## EXERCICES

### SERINGUE

- Soufflez l'air qui se trouve dans vos poumons à travers la seringue (de la grosse ouverture vers la petite)

### BULLES

- Placez une paille dans un verre ou une bouteille remplie d'eau
- Après une grande inspiration, soufflez dans la paille le plus longtemps possible pour faire des bulles

### EXERCICE 3 : 5 répétitions 2 fois/ jour

#### 3. AUTODRAINAGE

##### AUTODRAINAGE 1

- Inspirez (gonflez vos poumons)
- Soufflez comme pour éteindre plusieurs bougies lèvres pincées

##### AUTODRAINAGE 2

- Inspirez (gonflez vos poumons)
- Soufflez comme pour faire de la buée, bouche grande ouverte

Service de Médecine Physique et Réadaptation | NIVEAU 0 Secteur Centre

Prise de rendez-vous : 04 83 16 20 10 | Secrétariat de chirurgie thoracique : 04 83 16 22 70 | Médecine physique et réadaptation : 04 83 16 21 28