

# Exercices respiratoires

Les maladies importantes des poumons peuvent entraîner une limitation de la capacité respiratoire. Pour se rétablir le plus vite possible et pour diminuer les séquelles pulmonaires, nous vous recommandons des exercices respiratoires.

[Cliquez ici pour consulter une vidéo d'exercices respiratoires.](#)

Si vous avez encore une infection active, particulièrement si elle est virale, prenez les mesures de sécurité nécessaires à l'heure de réaliser les exercices afin d'éviter la contagion des personnes qui cohabitent avec vous.

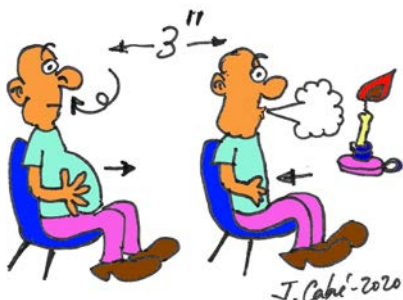
**ATTENTION !** Ne réalisez pas ces exercices si vous avez de la **fièvre, une toux sèche intense ou une sensation d'étouffement**, et cessez de les réaliser s'ils vous provoquent douleur, toux, **difficulté respiratoire, sensation d'étourdissement ou fatigue.**

Vous pouvez faire les exercices allongé sur le lit avec les jambes pliées ou assis sur une chaise avec le dos bien droit. Réalisez-les deux fois par jour régulièrement, avec deux séquences de dix répétitions de chaque exercice.

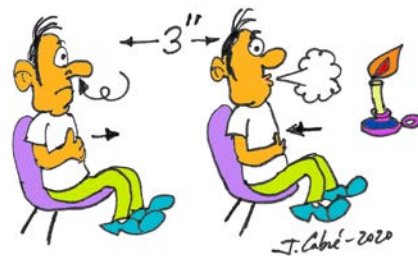
Ces exercices sont également utiles pour les personnes avec des [maladies pulmonaires chroniques](#) et avec bronchiectasies (dilatation des bronches avec accumulation de la mucosité), qui peuvent causer des infections bronchiales répétées.

## Exercices pour améliorer la fonction pulmonaire

- Placez votre main sur le ventre et inspirez l'air par le nez lentement, en gonflant le ventre jusqu'à remplir les poumons d'air. Retenez l'air 3 secondes et expirez-le par la bouche, comme si vous souffliez une bougie, jusqu'à vider totalement les poumons.



- Placez les mains sur les côtes inférieures et aspirez par le nez lentement, en dilatant les côtes jusqu'à remplir les poumons d'air. Retenez l'air 3 secondes et expirez-le par la bouche, comme si vous souffliez une bougie, « en rétrécissant » les côtes inférieures.



## Exercices pour aider à expectorer

Pour aider à ramollir les sécrétions, nous vous recommandons de boire environ 2 litres d'eau par jour.

Dans ce cas, les exercices sont réalisés en position horizontale et en changeant de côté pour faciliter le vidage de l'expectoration. Ces exercices peuvent provoquer la toux, ce qui est bon pour aider à expectorer la mucosité.

- Placez vos mains sur les côtes supérieures et prenez de l'air par le nez lentement, jusqu'à remplir les poumons. Retenez l'air 3 secondes et expirez-le avec la bouche ouverte (comme si vous vouliez ternir un miroir) jusqu'à vider complètement les poumons.

- Soufflez avec une petite paille dans un verre ou dans une bouteille avec de l'eau jusqu'à la moitié et faites des bulles d'air dans l'eau.



## Autres recommandations

- Si vous travaillez **l'état physique** et vous réalisez un **entraînement musculaire** des bras et des jambes, vous améliorerez votre fonction respiratoire.

- Si vous suivez un traitement avec des **inhalateurs**, **revoyez comment les employer** périodiquement.

- Les techniques de **relaxation** aident à réduire la sensation d'étouffement et l'anxiété.