

# Insuffisance respiratoire chronique : Comment la réhabilitation respiratoire peut m'aider ?

**Le site du Docteur Christian Rousseau**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/christian-rousseau](http://www.docvadis.fr/christian-rousseau)



Validé par  
le Comité Scientifique Pneumologie

**La réhabilitation respiratoire est un programme multidisciplinaire et personnalisé de prise en charge globale des insuffisants respiratoires chroniques.**

## **Qu'est-ce que la réhabilitation respiratoire ?**

La réhabilitation respiratoire est une prise en charge globale, où intervient une équipe de professionnels de santé : médecins, kinésithérapeutes, infirmières, aides-soignants, diététiciennes... La complémentarité de tous ces professionnels de santé permet d'améliorer votre vie quotidienne.

La réhabilitation peut se faire en centre, en ambulatoire (hôpital de jour) ou à domicile. Elle peut également être coordonnée au sein de réseaux de santé. Elle est aussi efficace quelles que soient les modalités qui doivent être adaptées à la sévérité de votre insuffisance respiratoire et aux opportunités locales.

## **Puis-je bénéficier d'une réhabilitation respiratoire ?**

La réhabilitation respiratoire s'adresse à tous les patients présentant une gêne respiratoire au repos ou à l'effort, persistante et invalidante malgré les traitements médicaux. La BPCO post-tabagique (broncho-pneumopathie chronique obstructive) et l'emphysème sont les pathologies les plus souvent concernées.

Votre état général doit être stable. Votre âge et la sévérité de votre atteinte respiratoire ne sont pas des contre indications. Il est important que vous soyez bien informé et motivé pour réussir votre programme de réhabilitation.

## **Quels sont les objectifs ?**

L'objectif majeur de la réhabilitation respiratoire est d'améliorer votre vie au quotidien. Cela permet également de réduire l'essoufflement, de diminuer les hospitalisations pour exacerbation et de mieux tolérer les efforts.

Un programme d'activités personnalisé et adapté regroupe :

- Réentraînement à l'effort sur bicyclette (plus rarement sur tapis de marche).
- Kinésithérapie respiratoire, à visée de drainage bronchique.
- Gymnastique douce.
- Séance d'information sur votre maladie et votre traitement.
- Conseils nutritionnels.
- Elaboration d'un programme de soutien pour le sevrage tabagique.
- Aide psychologique, si besoin.

## **Comment un stage se déroule-t-il ?**

Les séances de réhabilitation respiratoire se déroulent à raison de 3 à 5 fois par semaine et pendant environ 3 à 6 semaines consécutives.

## **Quels sont les effets à long terme ?**

Les bénéfices des programmes de réhabilitation respiratoire durent pendant de nombreux mois. Cette durée varie d'une personne à l'autre et est fonction du maintien de ces acquis.

## Dois-je continuer à faire des exercices après ces séances ?

Il est indispensable de maintenir les acquis de cette réhabilitation en poursuivant une activité physique quotidienne à domicile après le stage et entre les séjours.

Un objectif réaliste est une marche quotidienne ou du vélo d'appartement pendant

30 à 45 minutes à sa propre allure.

Pour éviter d'abandonner ces exercices par lassitude, il existe des associations ou des clubs de patients qui organisent des marches ou des promenades culturelles. Ces activités en groupe sont un élément important de motivation.

Renseignez-vous auprès du personnel soignant.

Vous pouvez découvrir le réseau de la FFAAIR, Fédération Française des Associations et Amicales de malades Insuffisants ou handicapés Respiratoires sur le site internet <http://www.ffaair.org/?p=232>. Il vous permettra de trouver l'association la plus proche de chez vous.

La réhabilitation respiratoire est l'« ensemble des activités assurant aux patients les conditions physiques, mentales et sociales optimales pour occuper par leurs moyens propres une place aussi normale que possible dans la société » (Organisation mondiale de la Santé).