

Je manque de souffle : je vais faire de la réhabilitation respiratoire

Le site du Docteur Didier CARCIENTE

Adresse du site : www.docvadis.fr/didiercarciente



Validé par

le Comité Scientifique Pneumologie

La réhabilitation respiratoire est une prise en charge multidisciplinaire adaptée aux personnes ayant une maladie respiratoire chronique et qui, malgré un traitement optimal, sont encore essouffées.

A quoi va meservir la réhabilitation respiratoire ?

La réhabilitation respiratoire permet, si vous êtes essouffé, d'améliorer vos performances physiques en vous entraînant, sous surveillance adaptée, progressivement, jour après jour. La reprise de l'activité physique progressive vous permet d'acquérir plus d'autonomie, d'indépendance et de retrouver confiance en vous.

Comment va se passer ma réhabilitation respiratoire ?

C'est un programme global de prise en charge personnalisée comprenant :

Une prise en charge physique avec

- réentraînement à l'effort : sur une bicyclette (ou un tapis de marche),
- kinésithérapie respiratoire (drainage bronchique),
- gymnastique générale (renforcement musculaire, exercice de sensibilité et de coordination, assouplissements),
- éducation pour les activités de la vie quotidienne (montée des escaliers, ramassage et portage des objets, ménage, toilette-habillage, jardinage-bricolage) avec techniques d'économie d'efforts et de maîtrise de la respiration.

Une éducation aux traitements (médicaments, oxygénothérapie...).

Une aide au sevrage tabagique.

Des conseils nutritionnels.

Un soutien psychologique.

Où puis-je faire de la réhabilitation respiratoire ?

Il est possible de réaliser une réhabilitation respiratoire soit dans un centre (hospitalisation de jour ou complète), soit au sein de réseaux de santé. Votre médecin vous orientera.

Le réentraînement à l'effort sur une bicyclette ou un tapis de marche doit se faire sous une surveillance adaptée

Votre motivation et votre assiduité sont essentielles pour garantir l'efficacité. La réhabilitation respiratoire doit être poursuivie dans le temps.

□