

2. La fente équilibre

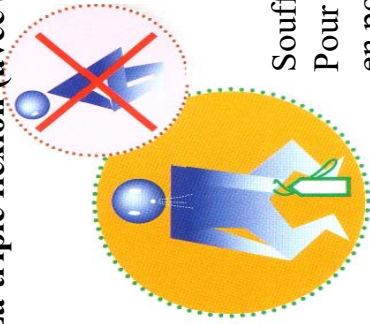
Très économique quand à la dépense d'énergie : la jambe arrière fait balancier, le corps est en équilibre sur le pied et la hanche du côté de l'appui. L'extension de la hanche évite d'arrondir le dos. **Cet exercice nécessite un bon équilibre. N'hésitez pas à vous appuyer sur un meuble** : ceci apporte un meilleur équilibre et permet de pousser sur le bras pour se relever. **Eventuellement, laissez le pied au sol et appuyer la main libre sur le genou libre.** Conseils utiles : Utilisez la main du côté de la jambe d'appui pour ramasser un objet.



Souffler en descendant, inspirer en se relevant

3. La triple flexion (avec appui sur le genou)

Ne vous accroupissez pas. Plus on se baisse, plus la consommation d'énergie (et d'oxygène) est importante.



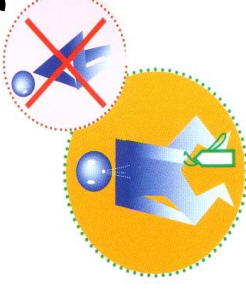
Soufflez en vous baissant, dos droit, genoux fléchis.
Pour vous relever, inspirez tout d'abord puis soufflez en poussant avec votre main libre sur le genou du même côté.

L'appui de la main sur un genou limite la flexion et aide à se redresser

Pour mieux vivre au quotidien

Economisez votre souffle

Activité de la vie journalière



Programme de réhabilitation respiratoire

La chasse au gaspillage

Lorsque l'on souffre d'une pathologie respiratoire chronique sévère, la réalisation de gestes simples de la vie de tous les jours peut représenter un effort considérable et provoquer un essoufflement majeur. Pour certains, se chauffer devient une tâche insurmontable, que dire alors du passage de l'aspirateur ou de l'ascension de quelques marches d'escalier. La vie quotidienne devient alors un parcours semé d'embûches, ce qui retentit lourdement sur la qualité de la vie.

Pour rendre autonomes les personnes souffrant d'insuffisance respiratoire, un programme de réadaptation aux Activités de la Vie journalière (AVJ) est nécessaire. Il contient des stratégies d'économie et des positions compatibles avec une respiration correcte, toujours associées à un contrôle ventilatoire volontaire.

L'essentiel de ces techniques est décrit dans ce guide. Des procédures économiques pour réaliser vos gestes de tous les jours vous y sont proposées.

Si les conseils qui vous sont dispensés sont nécessaires, ils ne sont pas pour autant suffisants. Ils doivent, pour se révéler efficaces, être mis **en pratique** et répétés. Ce n'est que par la répétition que le geste peut s'affiner, s'automatiser et devenir réellement économique. Vous pourrez travailler ces gestes avec votre kinésithérapeute. Les appliquer au quotidien vous permettra une économie d'effort non négligeable. Toutefois, si nous vous proposons d'économiser vos efforts, ce n'est pas pour vous inciter à la sédentarité. Bien au contraire, c'est pour vous permettre de "réinvestir" ces économies dans des activités plus utiles ou plus agréables (pédalage, marche à l'extérieur, etc.).

Alors, **économisez** certes, mais surtout **réinvestissez**...

...car **BOUGER** c'est **VIVRE**.

Les positions économiques

1. Le chevalier servant

Ces positions de base sont fondamentales et facilitent l'exécution des travaux quotidiens

Plus le pied avant est avancé,

plus la position est facile à prendre.

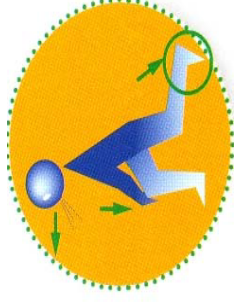
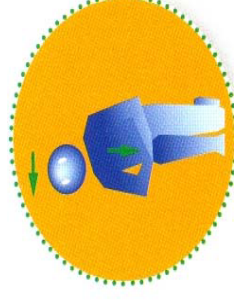
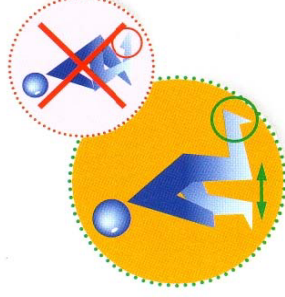
* Fléchissez un genou à angle droit, pied à plat.

* Posez l'autre genou au sol, pulpe des orteils au sol.

Plus votre pied sera avancé,

plus la position sera facile à prendre

Pour vous relever



Appuyez des 2 mains sur le genou avant. Transférez latéralement le poids de votre corps sur le pied avant. Inspirez.

Poussez sur votre pied arrière pour initier la remontée. Dépliez le genou avant en vous penchant vers l'avant, en vous appuyant sur le genou.

Pensez à bien souffler pendant la remontée

Difficultés pouvant être rencontrées

- Manque d'équilibre ou de force des membres inférieurs • Douleurs des genoux
- Ces difficultés sont amoindries si les 2 pieds sont espacés.

Faire son lit (pensez à respirer amplement)



Un lit haut est conseillé

Les couettes sont préférables aux couvertures, elles évitent d'avoir à border le lit

Adaptez votre position selon la hauteur du lit

Lit haut :

Fléchissez les genoux.

Relevez-vous en vous appuyant sur le lit, soufflez.

Pour border le lit, appuyez les coudes sur vos genoux.



Lit bas :

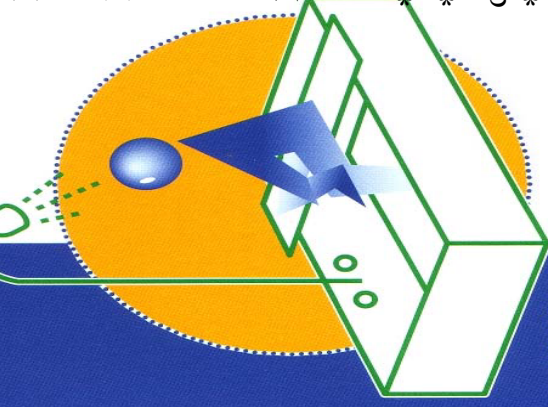
* Prenez la position du chevalier servant.

* Relevez-vous en vous appuyant sur un genou et sur le lit en soufflant.

Conseils utiles

- * Pour rehausser un lit à peu de frais, vous pouvez mettre des cales ou changer les pieds s'ils sont vissés.
- * Ne laissez pas un côté du lit contre un mur afin de pouvoir tourner facilement autour.
- * Ne soulevez pas le matelas pour border votre lit; passez simplement la main entre le sommier et le matelas, cela suffit à le décoller légèrement et à passer le drap ou la couverture.
- * Pour les draps-housse, retournez le coin sur une main puis habillez le coin du matelas avec l'autre main.

Faire sa toilette (pensez à respirer amplement)



Pivilégier les douches plutôt que les bains

Dans la douche ou dans la baignoire, asseyez-vous, pommeau de douche fixé

pour :

- * Libérer les 2 mains, pour éviter les pertes d'équilibre,
- * Faire la toilette de vos pieds sans vous pencher.

Matériel nécessaire :

- * Planche bien fixée en travers de la baignoire,
- * Tabouret en plastique stable dans le carré de douche ou un strapontin fixé au mur,
- * Tapis anti-dérapant,
- * Sangle brosse pour se laver le dos.

Conseils utiles

- * Utilisez un peignoir de bain plutôt qu'une serviette.
- * En cas de bain, pour vous relever, passez d'abord par la position à 4 pattes en vous retournant, puis redressez-vous en mettant un pied devant et en vous aidant des rebords de la baignoire.
- * Ne prenez pas de douche trop chaude (atmosphère étouffante).
- * Pour vous laver les cheveux, appliquez le shampooing avec une seule main
- * Pour la toilette au lavabo, n'hésitez pas à vous asseoir (de même pour vous habiller et vous déshabiller).
- * Pour vous raser, asseyez-vous, de préférence les coudes appuyés sur une table (l'élévation des bras provoque un essoufflement) - prévoyez une glace portative.

Se chausser

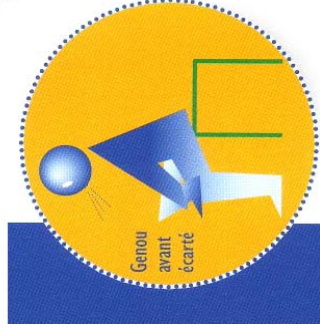
Conseils pour l'habillage

C'est le laçage qui essouffle; préférer les chaussures sans lacet, type mocassins

Ne jamais se chausser en se penchant ni assis,

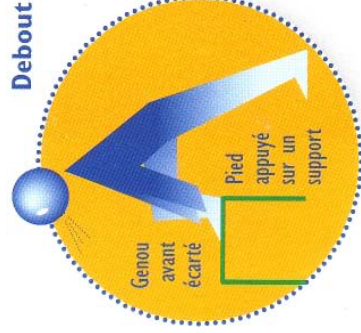


ni debout)



Assis

Genou écarté évite de comprimer l'abdomen



Debout

- * Préparer les vêtements à portée de la main
- * Asseyez-vous. Passez vos habits dans cette position
- * Mesdames, agrafez votre soutien-gorge devant puis tournez-le ensuite (en soufflant)
- * Messieurs, préférez les bretelles; la ceinture comprime le ventre et gêne votre respiration. De plus, les bretelles vous permettront d'enfiler votre pantalon plus facilement : assis au bord du lit, le pantalon est au sol et vous le maintenez par les bretelles; enfiler les 2 jambes et tirez sur les bretelles pour remonter le pantalon.
- * Respirer amplement lors de chaque geste.

Les chaussettes

- * Choisissez-les plutôt lâches.

- * Préparez-les en les retournant à moitié avant de les enfiler, ce qui évite de perdre du temps dans une position qui essouffle.

Aides pratiques

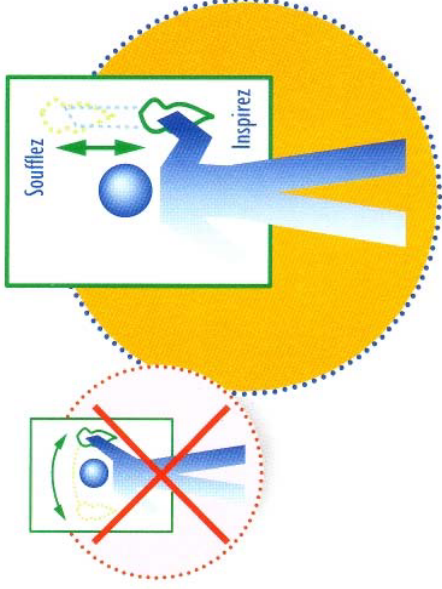
- * Le chausse-pied à manche long : enfiler d'abord la chaussure avec le chausse-pied, nouez ensuite les lacets dans une des positions indiquées ci-après; méfiez-vous des manches trop courts.

Conseils pratiques

- * Il existe des lacets élastiques qui permettent de laisser les lacets noués et d'utiliser les chaussures comme des mocassins

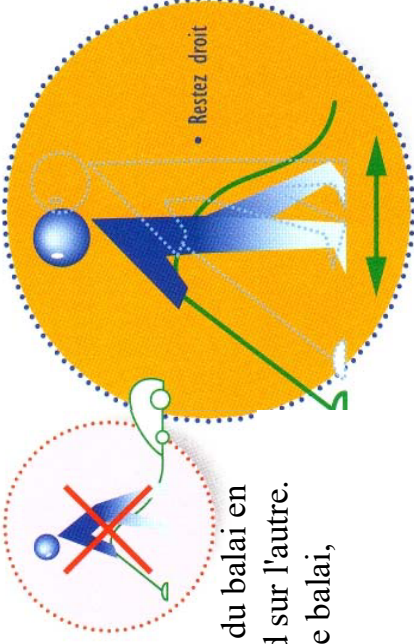
Faire les vitres

Nettoyez les vitres par un mouvement de haut en bas.



**Activité
essoufflante si le
corps est penché en
avant**

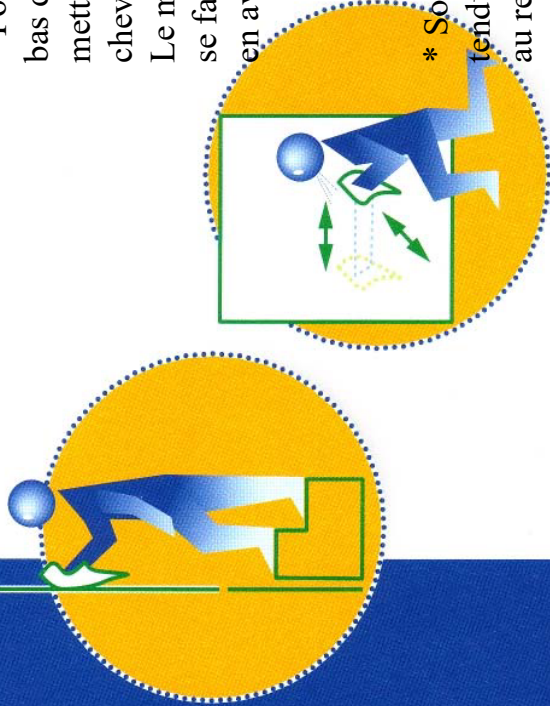
- * Assurez le va-et-vient du balai en vous balançant d'un pied sur l'autre.
- * Soufflez en poussant le balai, inspirez en le tirant.



* Les aspirateurs sont le plus souvent à traîneau : tirez-les, ne les portez pas. Si vous avez un escalier à monter, redressez l'aspirateur en le tirant par le tuyau, soulevez-le par la poignée sans vous pencher et en soufflant.

Montez sur une chaise ou un escabeau pour travailler en hauteur

- * Pour faire le bas d'une vitre, mettez-vous en chevalier servant. Le mouvement se fait d'arrière en avant.



- * Soufflez bras tendu, inspirez au retour

**Travailler
bras tendus
au-dessus
de la tête
essouffle
beaucoup**

**Adapter
sa position
à la hauteur
de la tâche**

Passer l'aspirateur



**Sous un
meuble bas,
prendre la
position du
chevalier
servant**

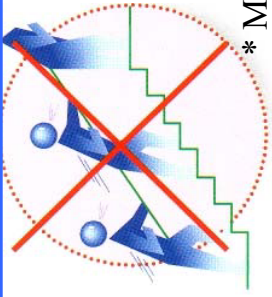
Appuyez votre avant-bras sur le genou avant du même côté.

Conseil utile

Si possible, laissez l'aspirateur branché et le cordon déroulé. C'est une économie d'effort.

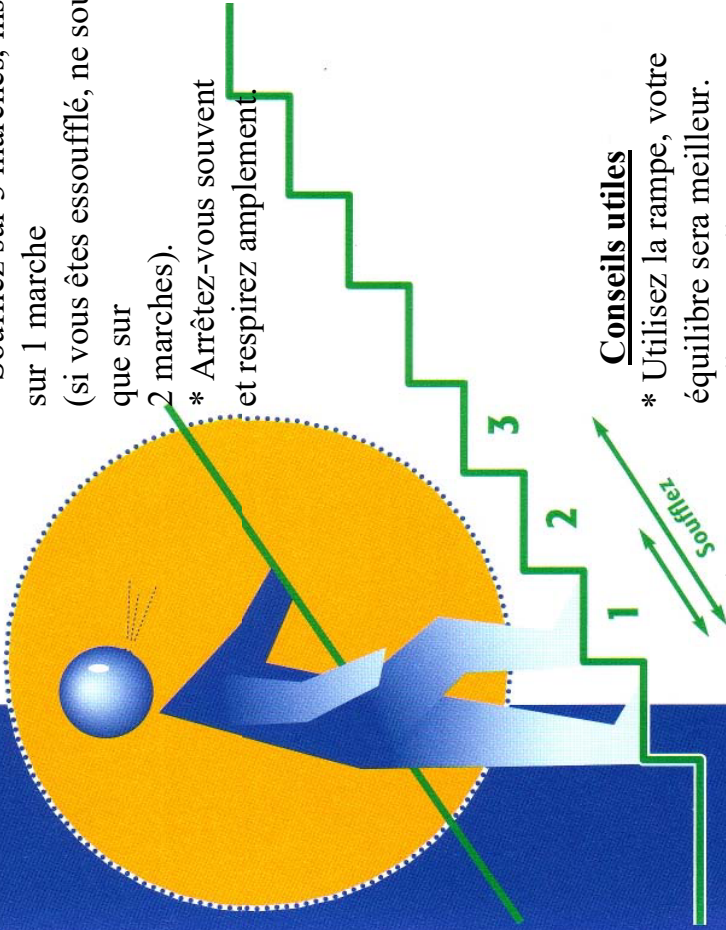
Monter un escalier

L'escalier est très essoufflant car on le monte trop vite et sans respirer



Rien ne sert d'aller vite, vous perdrez du temps en haut de l'escalier pour retrouver votre souffle.

- * Montez lentement en respirant correctement.
- * Soufflez sur 3 marches, inspirez sur 1 marche (si vous êtes essoufflé, ne soufflez que sur 2 marches).
- * Arrêtez-vous souvent et respirez amplement



Conseils utiles

- * Utilisez la rampe, votre équilibre sera meilleur.
- * Dans un escalier en colimaçon, montez du côté du mur : les marches y sont plus larges et surtout, la pente est moins importante.

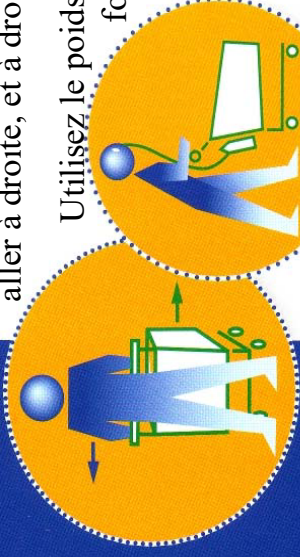
Penser aussi aux ascenseurs

Faire ses courses au supermarché

Choisir un caddy qui roule bien

Pour orienter le caddy, poussez-le à gauche pour aller à droite, et à droite pour aller à gauche.

Utilisez le poids de votre corps et non la force de vos bras.



Charger le caddy :

- * Chargez-le toujours par l'avant.
- * Gardez une main appuyée sur le bord du caddy et chargez-le de l'autre. Pour les objets lourds, posez-les d'abord sur le rebord du caddy puis faites les glisser en les freinant le long des parois.
- * Mettez les objets légers sur les marchandises volumineuses, pour éviter de vous pencher.

À la caisse :

Placez-vous le plus près possible du plateau, ne restez pas de l'autre côté du caddy.

Remplir le coffre de la voiture :

* Chargez en 1^{er} les objets légers (utilisez des petits casiers que vous glisserez ensuite vers le fond du coffre) pour laisser la place aux objets lourds que vous chargerez en dernier.

Conseil pratique

À la maison, prévoyez une chaise à roulettes dans le hall d'entrée pour poser les marchandises dessus et les véhiculer jusqu'à la cuisine sans effort.

Acheter en premier les objets lourds et encombrants

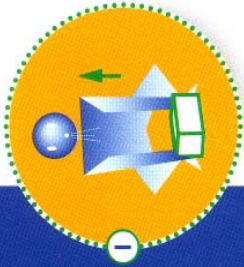
En cas de fatigue, se faire livrer les marchandises lourdes à domicile

Soulever une charge

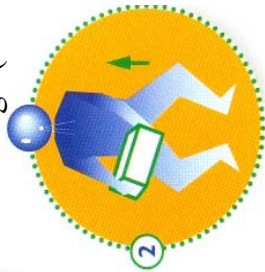
Éviter
les charges
lourdes



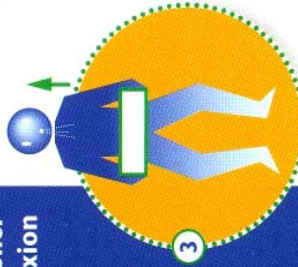
Ne vous penchez pas en avant, cela "coupe" la respiration et c'est très mauvais pour le dos.



* Mettez-vous toujours le plus près possible de la charge (même au-dessus si possible).



* Soufflez en remontant.



* Pour le transport de la charge, gardez les bras tendus collés au corps, ou mieux, posez-la sur un chariot (chaise à roulettes par exemple).

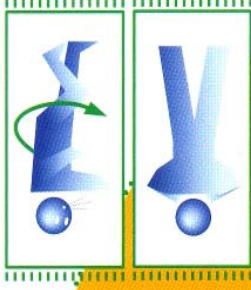
* Faites glisser la charge sur le genou plié (puis sur une chaise si possible).
* Relevez-vous en vous appuyant sur la charge.

* Soufflez en vous relevant.



Se relever d'une chute

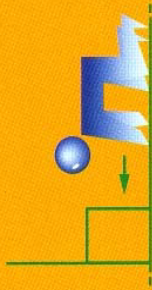
S'entraîner à cet exercice permet de se relever sans aide le moment venu



* Roulez sur le ventre.
* Soufflez.



* Mettez-vous à genou.
* Soufflez.



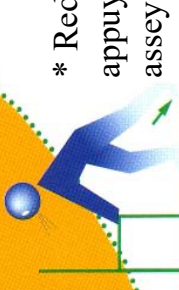
* Avancez à genou jusqu'à une chaise.



* Prenez appui sur la chaise.



* Puis passez en position de chevalier servant.
* Soufflez.



* Redressez-vous en vous appuyant sur la chaise, asseyez-vous, et reprenez votre souffle.

Ne pas oublier la triple flexion

Aussi souvent que possible, adopter la position du chevalier servant