

AnnexeET.2. Séance 1

La pathologie de la BPCO

- BPCO et bronches
- BPCO et tabac
- Déconditionnement musculaire
- Altération du muscle du BPCO

Support écrit : Déconditionnement et spirale du déconditionnement Votre corps est une merveilleuse machine dont les diverses pièces vous permettent de vous lever, de bouger et d'exécuter des efforts physiques. Comparer votre corps à la mécanique d'une voiture : tout comme une voiture, votre corps est composé de systèmes différents :

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| - Le filtre à air | vos système respiratoire |
| - La carrosserie | vos muscles et vos os |
| - Le moteur | vos coeur |
| - Le système électrique | vos système nerveux |
| - L'essence | vos sang transportant l'oxygène. |

Tout comme une voiture, votre corps s'affaiblira et cessera de fonctionner si vous ne l'utilisez pas et si vous n'entretenez pas toutes les parties qui le composent. En travaillant une partie de votre corps, vous participez au développement de toutes les autres parties.

Votre maladie retentit sur votre vie de tous les jours en limitant votre activité physique. Ainsi vous devenez de plus en plus inactif et sédentaires. Vous entrez dans le cercle vicieux du déconditionnement. Cette inactivité physique diminue vos capacités musculaires entraînant ainsi une véritable maladie secondaire périphérique aggravante. Elle est aggravante car elle entraîne un essoufflement ou une fatigue plus importante et plus rapide. Vous devenez de plus en plus limité dans vos activités.

Cet état peut être résumé par le schéma de la spirale du déconditionnement. Ainsi, pratiquer de l'exercice physique permet d'augmenter vos capacités musculaires et, de ce fait, de limiter votre gêne respiratoire, d'aider votre muscle cardiaque. L'exercice doit permettre de couper le cercle vicieux du déconditionnement voire de l'inverser

Re-Test séance 1

Jeu du tabou : les uns après les autres, les sujets essaient de faire deviner 1 mot aux autres sujets pendant un temps limité, mais des mots clés leurs sont interdits de prononcer. Un point pour celui qui réussit à faire deviner quelqu'un et un point pour celui qui trouve le mot.