

# RÉHABILITATION RESPIRATOIRE

Centre Hospitalier des Pays de Morlaix

## NOS ACTIVITES

Selon l'European Respiratory Society, « la réhabilitation respiratoire est un programme multi-disciplinaire dont l'objet est d'optimiser au quotidien les possibilités fonctionnelles et la qualité de vie des patients présentant un handicap en relation avec une maladie respiratoire chronique, dans le but d'atteindre et de maintenir un niveau optimal d'indépendance et d'insertion dans la société. Pour ce faire, elle utilise des bases scientifiques permettant le diagnostic, la prise en charge individualisée et l'évaluation des ces patients. »

Les objectifs de cette prise en charge sont nombreux, le premier étant **L'AMÉLIORATION DE LA QUALITE DE VIE**. C'est à dire que la réhabilitation respiratoire s'adresse plus au handicap secondaire créé par la maladie, qu'à la maladie initiale elle-même. La diminution de l'essoufflement, l'amélioration des aptitudes physiques (en augmentant la tolérance à l'effort), l'amélioration de l'état nutritionnel, la diminution du nombre et de la durée des hospitalisations sont les autres objectifs, qui d'ailleurs sont étroitement liés à l'amélioration de la qualité de vie.

Pour ce faire, nous vous proposons diverses activités :

- **Le réentraînement à l'effort :**

C'est la pierre angulaire de nos programmes de réhabilitation respiratoire. Il s'effectue sur bicyclette ergométrique et sur tapis de marche. Il consiste en un entraînement en endurance, réalisé au seuil d'adaptation ventilatoire propre à chaque personne. Ce niveau d'entraînement est évalué grâce au test de marche de 6 minutes et à l'épreuve d'effort réalisée sur bicyclette (ou sur tapis de marche). Ce réentraînement est donc individualisé : la progression se fait en augmentant progressivement la charge de travail en contrôlant différents paramètres (fréquence cardiaque et saturation en oxygène).

Nous avons également la possibilité d'effectuer du réentraînement à l'effort sous ventilation non invasive, lorsque l'indication est posée par le médecin.

- **Le renforcement musculaire :**

Le renforcement musculaire des membres supérieurs et des membres inférieurs (des bras et de jambes) est souvent préconisé. Des exercices peuvent être proposés avec le kinésithérapeute, sur banc de musculation, avec des appareils d'électrothérapie.

- **La gymnastique :**

La gymnastique est également au programme quotidiennement. L'endurance des muscles des 4 membres, la souplesse articulaire, la coordination motrice, la respiration (éducation ventilatoire) constituent les différentes séances de la semaine.

Une séance de relaxation, en fin de semaine, permet d'une part de bien assimiler le travail effectué dans la semaine, et d'autre part offre un moment réellement destiné à la détente.

- **L'éducation thérapeutique :**

L'éducation thérapeutique journalière fait partie intégrante du programme de réhabilitation respiratoire. Divers thèmes sont abordés lors de ces séances : l'anatomie des poumons et des bronches, les muscles ventilatoires, la circulation sanguine, le transport de l'oxygène, la régulation de la respiration, les volumes pulmonaires, les bilans, la mécanique de l'effort, les maladies pulmonaires, le sevrage tabagique, les médicaments, la toilette bronchique, le suivi... C'est un moment d'échanges, d'écoute, de parole.

Des explications concernant la maladie et ses symptômes, des conseils pratiques vous permettront de mieux vivre.

Devenir plus responsable de votre traitement, grâce à une meilleure compréhension de votre maladie, peut vous permettre un certain contrôle de votre état de santé, de retrouver plus d'autonomie en étant moins dépendant des soignants.

- **La kinésithérapie respiratoire :**

Vous pourrez bénéficier de séances de désencombrement bronchique, si nécessaire.

Des séances individuelles d'éducation ventilatoire et d'éducation à la « toilette bronchique » seront possibles.

- **L'aide au sevrage tabagique :**

Une consultation d'aide au sevrage tabagique, ainsi qu'un suivi sont possibles dans le service, au cours de votre séjour.

- **La marche :**

Un parcours de marche thérapeutique est à votre disposition dans la parc.