

Exercices de respiration

Le programme prévoit des exercices de respiration pour commencer la journée. Les patients trouvent que faire des exercices de respiration quotidiennement pendant 15 minutes est une bonne façon de débiter la journée qui permet :

- d'insister sur les modes de respiration appropriés;
- de favoriser la détente générale;
- d'améliorer la souplesse générale;
- de favoriser l'expulsion des sécrétions.



Notes importantes

- Lorsque vous faites ces exercices, expirez par la bouche EN PINÇANT LES LÈVRES durant les mouvements.
- Il est important de faire ces exercices TOUS les matins!
- Conservez une bonne posture en position assise lorsque vous faites ces exercices.

Exercices

1. Respiration diaphragmatique

- Adoptez une position assise détendue, les mains sur votre abdomen.
- Inspirez par le nez; vous sentirez votre ventre se gonfler sous vos mains.
- Expirez deux fois plus lentement par la bouche en pinçant les lèvres; vous sentirez votre ventre rentrer vers l'intérieur sous vos mains.
- Répétez 10 fois.

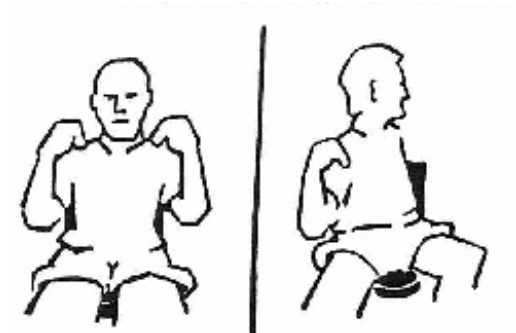


Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

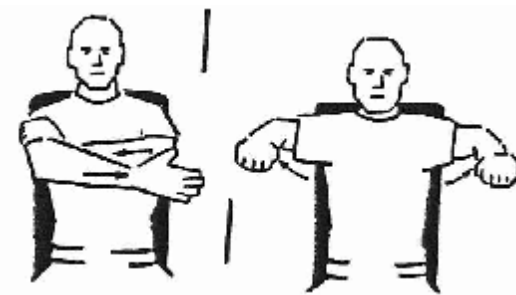
2. Rotation du tronc

- Asseyez-vous et mettez les mains sur vos épaules.
- Inspirez.
- Expirez, en tournant le tronc et la tête vers la gauche.
- Faites une pause et inspirez.
- Expirez en tournant vers la droite.
- Répétez de l'autre côté.
- Gardez les épaules détendues.
- Répétez 5 fois.



3. Coudes vers l'arrière

- Asseyez-vous et croisez les bras au niveau de la poitrine.
- Inspirez.
- Expirez en envoyant les coudes vers l'arrière.
- Faites une pause et inspirez.
- Expirez en ramenant vos bras à la position initiale.
- Gardez les épaules détendues.
- Répétez 10 fois.



4. Étirement des bras vers le plafond

- Asseyez-vous et gardez les épaules détendues.
- Inspirez.
- Expirez en relevant un bras vers l'avant et vers le plafond.
- Faites une pause et inspirez.
- Expirez en abaissant le bras.
- Répétez avec l'autre bras.

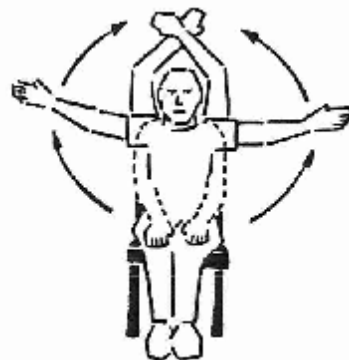


Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

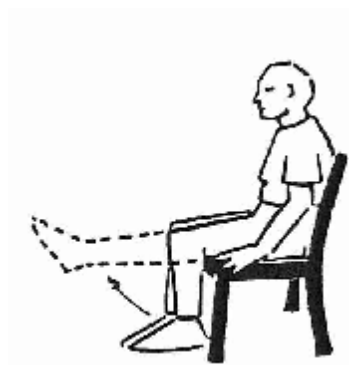
5. Rotation des bras

- Adoptez une position assise détendue et croisez les bras sur vos cuisses.
- Inspirez.
- Expirez en relevant les bras latéralement jusqu'au dessus de la tête.
- Faites une pause et inspirez.
- Expirez en rabaissant les bras latéralement jusqu'à vos cuisses.
- Répétez 5 fois.



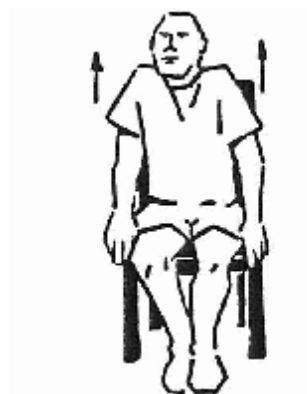
6. Renforcement des cuisses

- Asseyez-vous et gardez les épaules détendues.
- Inspirez.
- Expirez en relevant une jambe et pointez les orteils vers le plafond.
- Faites une pause et inspirez.
- Expirez lentement en ramenant votre pied au sol.
- Répétez avec l'autre jambe.
- Ne laissez pas retomber votre jambe!
- Répétez 5 fois avec chaque jambe.



7. Haussement des épaules

- Asseyez-vous et gardez les épaules détendues.
- Inspirez.
- Expirez en relevant les épaules vers les oreilles.
- Faites une pause et inspirez.
- Expirez en ramenant les épaules vers le bas.



Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

- Gardez les épaules bien détendues!
- Répétez 10 fois.

8. Rotation des épaules

- Asseyez-vous et mettez les mains sur vos épaules.
- Inspirez.
- Expirez en relevant les coudes vers l'avant, et en exécutant une rotation vers le haut, vers l'arrière et vers le bas.
- Faites une pause et inspirez.
- Répétez dans le sens contraire (vers l'arrière, le haut, l'avant et le bas).
- Gardez les épaules détendues!
- Répétez 5 fois dans les deux sens.



9. Élévation orteils-talons

- Asseyez-vous et gardez les épaules détendues.
- Relevez les orteils et les talons en alternance.
- Respirez constamment en pinçant les lèvres.
- Faites l'exercice pendant 1 minute.



10. Respiration diaphragmatique

- Répétez 10 fois.



Quand faut-il éviter de faire des exercices?

Parfois, surtout lorsque vous ne vous sentez pas bien, il vaut mieux ne pas faire d'exercices. Dans le doute, vérifiez auprès de votre thérapeute ou de votre médecin.

Voici quelques situations où il peut être nécessaire de mettre de côté votre programme régulier et de faire uniquement un simple exercice de respiration :

- essoufflement inhabituel (c.-à-d. pire que la normale);
- vertiges et étourdissements;
- douleur thoracique ou oppression dans la poitrine;
- fatigue inhabituelle;
- rythme cardiaque irrégulier (c.-à-d. que votre cœur commence à sauter des battements).

Si vous avez n'importe lequel de ces symptômes, ne faites pas d'exercices et communiquez avec votre médecin de famille/infirmière praticienne immédiatement.

Reproduction autorisée par :
West Park Healthcare Center
82, avenue Buttonwood
Toronto (Ontario) M6M 2J5
416-243-3600, p. 2257