



Vivre activement avec une BPCO

Plus d'exercice pour plus d'air

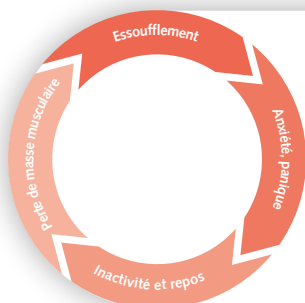


LIGUE **PULMONAIRE**

INTRODUCTION

En Suisse, plus de cinq pour cent des adultes, soit environ 400 000 personnes, souffrent de BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive). Au stade précoce, elle passe souvent inaperçue, car les personnes concernées minimisent ou ignorent les symptômes de la toux, des expectorations partielles et de la dyspnée.

Cette brochure a pour but de vous aider à briser le cercle vicieux de l'inactivité. Ce cercle vicieux est très fréquent chez les personnes atteintes de BPCO et commence souvent par un essoufflement à l'effort. L'essoufflement provoque à son tour de l'anxiété et des tensions, ce qui conduit à l'inactivité et au ménagement. La musculature commence à se dégrader, ce qui provoque encore plus d'essoufflement. Un cercle vicieux s'installe.



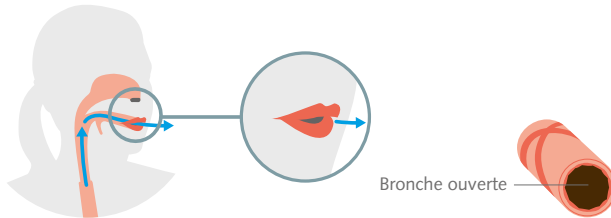
Cercle vicieux de l'inactivité

L'exercice physique régulier est l'un des éléments les plus importants du traitement de la BPCO. Malgré les difficultés respiratoires, il est extrêmement important pour les personnes atteintes de BPCO de rester physiquement actives. Le ménagement entraîne un état de réduction de la résistance physique et de la fatigue, ce qui nuit à l'autonomie et à la qualité de vie. La pratique régulière d'une activité physique est donc d'une importance capitale pour le bien-être physique, mental et psychique.

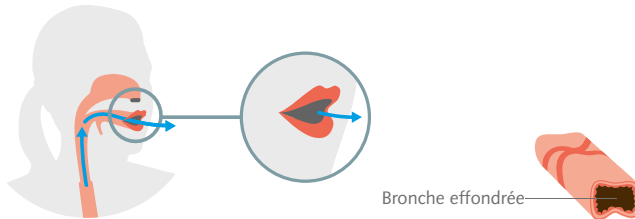
Remarques sur cette édition

La brochure «Vivre activement avec la BPCO» est basée sur le programme d'éducation «Mieux vivre avec la BPCO» (www.liguepulmonaire.ch/copdcoaching), qui s'appuie sur le programme canadien original validé «Living well with COPD» (www.livingwellwithcopd.com). Le programme a été adapté et évalué pour la Suisse et est reconnu et recommandé par la Société Suisse de Pneumologie. Mars 2021/1ère édition.

Expiration avec lèvres pincées



Expiration sans lèvres pincées



TECHNIQUE À LÈVRES PINCÉES

Pour éviter un collapsus des bronches et donc une hyperinflation des poumons, il est judicieux d'utiliser la technique des lèvres pincées en cas de difficultés respiratoires ou même déjà à titre préventif lors d'un effort physique.

1. Inspirez (si possible par le nez), jusqu'à ce que les poumons soient remplis d'air.
2. Les lèvres sont posées l'une sur l'autre, décontractées, attendez jusqu'à ce qu'un coussinet d'air se forme entre les dents et les lèvres.
3. Maintenant, laissez l'air passer régulièrement par les lèvres lâches posées l'une sur l'autre. Assurez-vous que vous expirez au moins deux fois plus longtemps que vous n'inspirez.
4. Ne vous forcez pas à vider vos poumons complètement.

TEST SIT-TO-STAND

Le test sit-to-stand est un moyen simple de mesurer vos capacités physiques et de vérifier si votre entraînement a des effets positifs. De plus, chaque exécution est une unité d'entraînement supplémentaire. Effectuez ce test toutes les 1 à 2 semaines. Le test peut toutefois être effectué plus fréquemment à des fins d'entraînement.

Matériel : chaise sans accoudoirs et avec dossier (les genoux ne doivent pas être plus hauts que les hanches), chronomètre.

Instructions:

1. La chaise est placée avec le dossier contre le mur.
2. Asseyez-vous sur la chaise.
3. Écartez vos jambes de la largeur de vos hanches et placez vos pieds sous vos genoux, de manière à former un angle d'environ 90 degrés.
4. Placez vos mains sur vos hanches.
5. Essayez maintenant de vous lever et de vous rasseoir le plus souvent possible en l'espace d'une minute.
6. Vous ne devez pas utiliser vos bras pour vous aider.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

Écrivez concrètement ce que vous allez faire pour bouger davantage:

1. L'objectif que je me fixe n'est valable que pour moi.
2. Mon objectif est réaliste.
3. Je suis confiant(e) dans la réalisation de mon objectif.
4. Mon objectif décrit une action concrète et répond aux cinq questions suivantes:
 - » Quoi? Par exemple, aller se promener.
 - » Combien/pendant combien de temps? Par exemple, 15 minutes.
 - » Quand? Par exemple, après le petit-déjeuner.
 - » À quelle fréquence? Par exemple, 3 fois par semaine, lundi/mercredi/vendredi.
 - » A quel point suis-je confiant dans la réalisation de mon objectif?
 - » 1 – 10 (1 = très peu de confiance; 10 = très grande confiance)

Est-ce que je vais réussir ? Si ma confiance est de 7 ou plus, je me suis fixé un objectif réaliste. Si ma confiance est inférieure à 7, je réfléchis:

1. De quoi ai-je besoin pour que mon niveau de confiance passe de 3 à 4, par exemple ?
2. Quels sont les obstacles à surmonter ?
3. Comment dois-je adapter l'objectif pour qu'il soit effectivement atteint ?

Du _____ au _____

Je vais _____

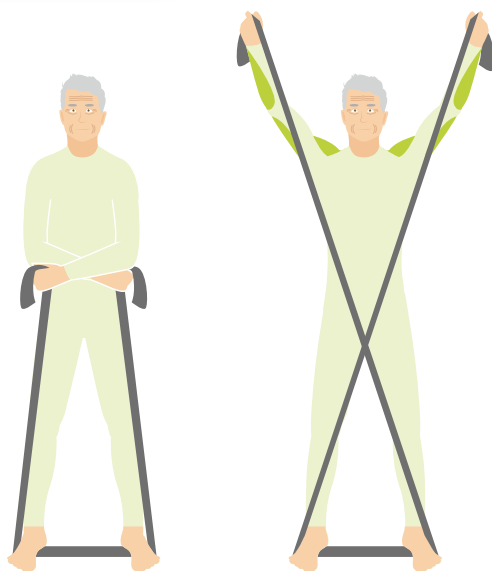
_____ -fois par semaine, le (jour de la semaine) _____

Ma confiance pour atteindre mon objectif hebdomadaire est de: _____

ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE

L'entraînement d'endurance, ou entraînement cardiovasculaire, est très important car il vous permet d'améliorer votre endurance. Pour une même activité, l'essoufflement diminue et vous serez plus performant. L'endurance peut être améliorée par différentes activités. Par exemple, en marchant en plein air, en faisant du vélo d'appartement à la maison ou dans un centre de fitness. Nous recommandons un entraînement d'endurance de 30 minutes par jour, 3 à 5 fois par semaine. Les 30 minutes peuvent également être réparties sur la journée. Par exemple, trois fois dix minutes.

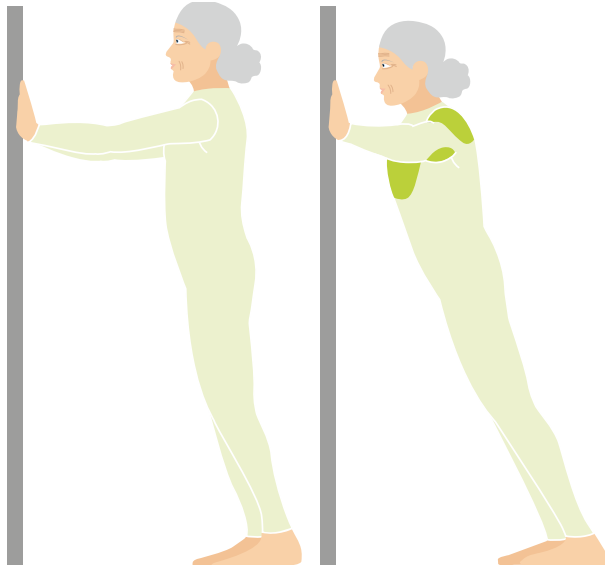




MEMBRES SUPÉRIEURS | EXERCICE 1

Instructions:

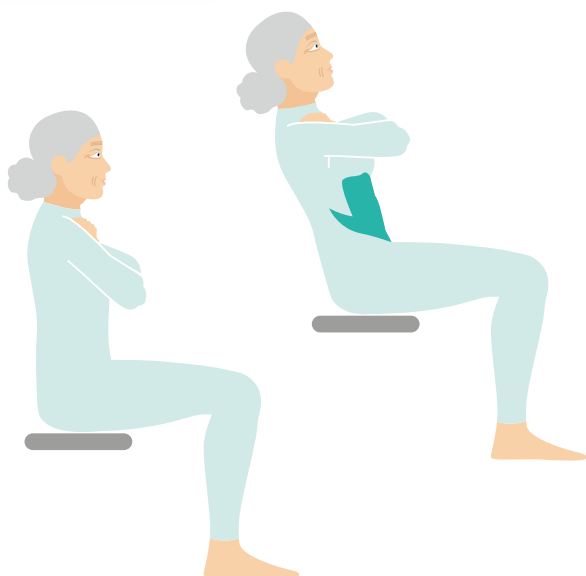
1. Placez-vous avec les deux pieds sur l'élastique.
2. Tenez les deux extrémités en croisant les mains.
3. Tirez l'élastique des deux mains, près du corps, par-dessus la tête. Ouvrez les bras croisés.
4. Revenez à la position de départ.
5. Effectuez 10 à 15 répétitions.



MEMBRES SUPÉRIEURS | EXERCICE 2

Instructions:

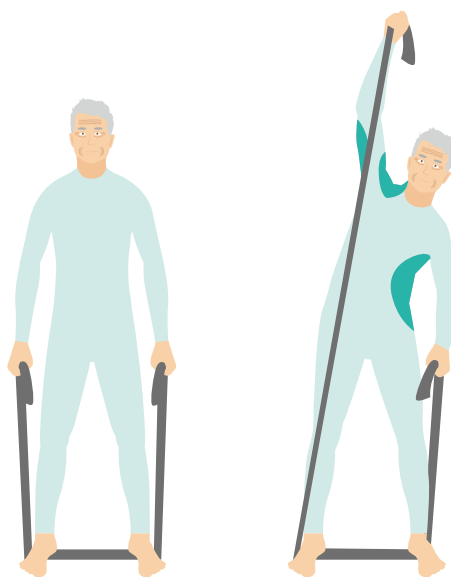
1. Tenez-vous debout, face au mur à une longueur de pas du mur.
2. Appuyez vos mains contre le mur à hauteur d'épaule.
3. Effectuez des pompes contre le mur.
4. Effectuez 10 à 15 répétitions.



TRONC | EXERCICE 3

Instructions:

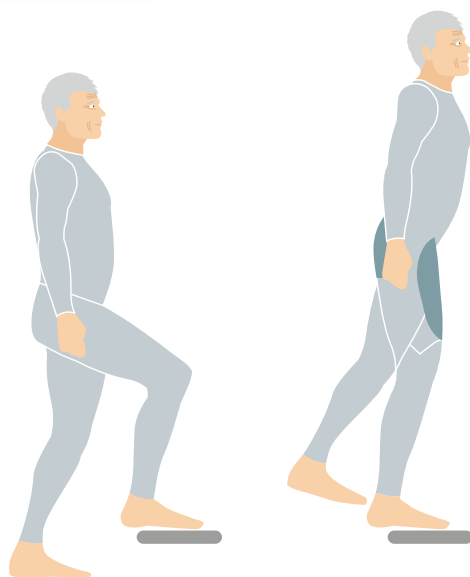
1. Asseyez-vous sur un tabouret ou sur le côté d'une chaise avec dossier.
2. Croisez les bras sur la poitrine.
3. Penchez-vous en arrière à partir des hanches, le haut du corps bien droit.
4. Maintenez cette position pendant quelques secondes et revenir à la position de départ.
5. Effectuez 10 à 15 répétitions.



TRONC | EXERCICE 4

Instructions:

1. Placez vos deux pieds sur l'élastique.
2. Tenir les deux extrémités dans les mains.
3. Avec la main droite, tirez la bande vers le haut, près du corps, jusqu'à ce qu'elle passe au-dessus de la tête.
4. Inclinez simultanément le haut du corps vers la gauche pour augmenter la résistance de la bande.
5. Revenez à la position initiale.
6. Après 10 à 15 répétitions, travaillez le côté opposé en effectuant l'exercice avec la main gauche et en vous penchant sur le côté droit.



MEMBRES INFÉRIEURS | EXERCICE 5

Instructions:

1. Placez votre jambe gauche sur une marche d'escalier.
2. Montez avec la jambe droite vers le haut et le sol puis revenez sur le sol. Essayez de toucher le sol sans lâcher le poids.
3. Changez de jambe après 10 à 15 répétitions.



MEMBRES INFÉRIEURS | EXERCICE 6

Instructions:

1. Asseyez-vous sur une chaise et posez les pieds sur le sol, à largeur de hanches. Croisez les bras sur la poitrine.
2. Levez-vous lentement et rasseyez-vous lentement.
3. Après 10 à 15 répétitions, vous devriez ressentir une nette fatigue dans les cuisses.



Ligue pulmonaire suisse

Chutzenstrasse 10

3007 Berne

Tél. 031 378 20 50

Fax 031 378 20 51

info@lung.ch

www.liguepulmonaire.ch

Compte de dons CP 30-882-0