

Les exercices respiratoires après une opération



Après une opération, vous devrez faire des exercices de respiration profonde et de toux pour prévenir des problèmes aux poumons. Cette fiche vous explique les bienfaits de ces exercices et comment les faire correctement.

Pourquoi est-ce important de faire des exercices respiratoires ?

Ces exercices permettent de mieux respirer et de cracher des sécrétions (mucus) qui peuvent causer des infections si elles restent dans votre corps.

Ils aident aussi à prévenir certaines complications qui peuvent survenir après une opération, comme :

- un écrasement des alvéoles des poumons (atélectasie)
- la formation de caillots de sang dans les poumons
- une infection des poumons (pneumonie)

Il est aussi important de bouger et de marcher le plus tôt possible.

Qu'est-ce qui peut entraîner des risques de complications respiratoires après mon opération ?

Ces risques sont causés par :

- les médicaments que vous avez pris avant ou après votre opération
- une respiration moins profonde à cause de la douleur
- la déshydratation (le corps manque d'eau)
- le fait de moins bouger

Quand faire mes exercices de respiration profonde et de toux ?

Vous devez commencer à faire vos exercices dès votre réveil après l'opération, à moins d'avis contraire. Vous devrez continuer à les faire jusqu'à votre retour à la maison.

Fréquence : une fois par heure.

Comment faire mes exercices de respiration ?

L'infirmière, ou le physiothérapeute, vous expliquera comment faire. Voici un rappel des étapes à suivre. Les exercices peuvent être réalisés **avec ou sans spiromètre**. Le spiromètre est un appareil qui donne un repère visuel de la quantité d'air inspiré.

Sans spiromètre

- 1 Asseyez-vous sur un lit ou dans un fauteuil.
- 2 Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine. Fermez la bouche.
- 3 Inspirez lentement et profondément par le nez, comme si vous sentiez une fleur. Votre ventre doit se gonfler au point de faire bouger la main placée dessus.
- 4 Retenez cette respiration pendant 3 secondes.

- 5 Expirez lentement par la bouche comme pour éteindre une bougie, jusqu'à ce que vous n'avez plus d'air.
- 6 Prenez quelques respirations normales entre 2 respirations profondes.
- 7 Faites 4 autres respirations profondes en répétant les étapes 1 à 6.
- 8 Après ces 5 respirations profondes, tousez (voir encadré ci-dessous). Si vous avez des sécrétions, crachez-les.
- 9 Recommencez l'exercice complet 2 fois.

Si tousser vous fait mal, vous pouvez faire l'exercice de toux une seule fois, à la fin des 10 respirations profondes. Vous pouvez demander aussi un médicament antidouleur.

Comment faire l'exercice de toux

- > Asseyez-vous sur un lit ou dans un fauteuil.
- > Inspirez lentement. Retenez votre respiration, **mettez une main sur votre plaie et tousez.**
- > Si vous avez des sécrétions, crachez-les.

Avec spiromètre

Le spiromètre permet de mieux se rendre compte de l'amélioration de votre respiration.

- 1 Asseyez-vous sur un lit ou dans un fauteuil.
- 2 Tenez le spiromètre devant vous, en position verticale.
- 3 Expirez par la bouche, jusqu'à ce que vous n'avez plus d'air.
- 4 Serrez les lèvres fermement autour de l'embout de l'appareil.
- 5 Inspirez lentement et profondément par la bouche. La bille à l'intérieur de l'appareil devrait monter. Tentez de garder la bille en suspension (en haut) pendant 2 ou 3 secondes en continuant à inspirer.
- 6 Retirez les lèvres du spiromètre et expirez simplement par la bouche.
- 7 Faites 4 autres respirations profondes en répétant les étapes 1 à 6.

- 8 Après ces 5 respirations profondes, tousez (voir encadré ci-contre). Si vous avez des sécrétions, crachez-les.
- 9 Recommencez l'exercice complet 2 fois.

Si tousser vous fait mal, vous pouvez faire l'exercice de toux une seule fois, à la fin des 10 respirations profondes.

Le spiromètre a plusieurs niveaux d'intensité. Quand vous pouvez répéter plusieurs inspirations et garder chaque fois la bille en haut plus de 3 secondes, passez au niveau supérieur.



Y a-t-il des risques à faire ces exercices ?

Plusieurs personnes ont peur que leur plaie s'ouvre lorsqu'ils font ces exercices. Cela n'arrivera pas. Elle est solidement suturée (cousue). Pour diminuer la douleur, mettez votre main, un oreiller, un coussin ou une serviette pliée sur votre plaie pendant que vous faites vos exercices.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec un membre de votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/votresante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca