

# 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).

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

- un écrasement des alvéoles des poumons (atélectasie)
- une infection des poumons (pneumonie)

Il est aussi important de bouger et de marcher le plus tôt possible. Cela vous aidera à mieux respirer.

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

Les complications peuvent être causées par :

- une respiration moins profonde à cause de la douleur
- le fait de moins bouger
- une toux moins efficace à cause de la douleur

## 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** : au moins une fois par heure.



**Prenez vos médicaments contre la douleur avant de commencer vos exercices. Cela vous aidera à bien les faire.**

## 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.

Prenez votre temps et faites des pauses pendant l'exercice si vous le trouvez difficile. Cela vous aidera à garder une bonne technique.

## 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. 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 Après 15 respirations profondes, tousssez (voir l'encadré ci-dessous).

### Comment faire l'exercice de toux

- > Asseyez-vous sur un lit ou dans un fauteuil.
- > Pour réduire la douleur et protéger votre plaie, serrez un coussin de serviettes contre votre plaie avec vos 2 mains.
- > Inspirez lentement. Retenez votre respiration et tousssez.
- > Si vous avez des sécrétions, crachez-les.
- > Si tousssez vous fait mal, demandez un antidouleur.

## 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. Assurez-vous que le tube est connecté du côté où il est écrit « patient side ».
- 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.
- 6 Expirez simplement par la bouche.
- 7 Après 15 respirations profondes, tousssez (voir l'encadré).

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. Pour ce faire, tournez la roulette vers un chiffre plus élevé.

## 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 cousue.

## 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/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*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](http://chumontreal.qc.ca)