

# Hôpital Saint-Joseph



## PROGRAMME DE REHABILITATION EN CHIRURGIE THORACIQUE

Madame, Monsieur,

Vous allez bénéficier d'une chirurgie thoracique. Afin d'optimiser la prise en charge de votre souffle, il vous faudra effectuer une kinésithérapie respiratoire avec une **préparation à l'intervention**, ainsi qu'une **réhabilitation respiratoire après la chirurgie** avec pour objectif de réduire les complications post-opératoires et favoriser une récupération globale plus rapide.

Pour vous aider dans cette prise en charge, le Service de Kinésithérapie de l'Hôpital Saint Joseph vous propose un programme d'exercices physiques et respiratoires.

## 1 QUE FAIRE AVANT L'OPERATION ?

Avant tout, un sevrage tabagique est exigé afin de diminuer l'encombrement bronchique, de permettre une meilleure cicatrisation et de ne pas s'exposer à un risque de pneumopathie post-opératoire très élevé.

Le but de la préparation physique préopératoire est d'optimiser votre souffle avant l'opération et de découvrir les exercices de kinésithérapie afin de les maîtriser avant votre hospitalisation.

Il vous est donc proposé un programme d'activité physique associé à des exercices respiratoires. Selon votre état respiratoire de base, cette **préhabilitation** sera réalisée pendant quelques semaines avant l'intervention, soit en autonomie au domicile, soit accompagnée par des kinésithérapeutes de ville, soit dans un centre spécialisé.

Appréhender une intervention du thorax se fait physiquement mais également mentalement. Il est recommandé d'associer à cette préhabilitation respiratoire des **techniques de bien être** telle que l'hypnose, le yoga ou la méditation afin de réduire le stress engendré par la prise en charge.

### 1.1 Exercices respiratoires

Les exercices respiratoires proposés sont les mêmes que ceux qui seront réalisés après l'opération (*cf plus bas*). Il est important de bien les maîtriser et de les faire au moins **quatre fois par jour** avant l'opération.

### 1.2 Activité physique

Il est important de bouger avant l'opération. Une activité physique quotidienne **d'au moins 30 minutes par jour** est grandement recommandée, que cela soit de la marche, du vélo ou tout autre sport en l'absence de contre-indications.

## **2 QUE FAIRE APRES L'OPERATION ?**

En post-opératoire immédiat (dès le jour de l'opération), il vous faudra réaliser une **mobilisation précoce** afin de commencer à travailler la respiration avec les différents exercices proposés. Vous serez aidé par l'équipe soignante pour vous verticaliser (assis au bord du lit, au fauteuil, marche avec le kiné) afin de permettre aux poumons de se réexpandre le plus tôt possible.

Le lendemain de l'intervention, il vous faudra rester au **fauteuil au maximum** (on réservera le lit à la nuit et à une sieste l'après-midi). Les exercices respiratoires devront être réalisés **toutes les deux heures minimum**. Il sera nécessaire de **reprendre la marche** (initialement avec l'aide d'un kinésithérapeute) dès que possible. Ceci favorisera la mobilisation et l'évacuation des sécrétions qui peuvent apparaître suite à l'opération.

Durant tout le reste de votre séjour, vous poursuivrez les exercices respiratoires en intensifiant le travail physique par la **marche**, les **escaliers** ou le **renforcement musculaire** jusqu'à l'essoufflement.

## **3 EXERCICES RESPIRATOIRES**

Comme expliqué précédemment, il est possible de ressentir un encombrement lié aux sécrétions post-opératoires. Il est important d'évacuer ces dernières afin d'éviter toute complication infectieuse.

Pour faire remonter ces sécrétions, récupérer l'élasticité des poumons et réduire la douleur, il est nécessaire de faire régulièrement les **exercices** expliqués par la suite. Cet entraînement nécessite environ **20 minutes**, à faire **4 fois par jour en préopératoire**, et **toutes les deux heures minimum en postopératoire**.

### 3.1 RESPIRATION ABDOMINALE :

La douleur post-opératoire associée à l'alitement, entraîne une diminution de la ventilation (moins d'air qui rentre mais aussi moins d'air qui sort), la respiration est plus superficielle. Notre objectif est de retrouver une respiration normale, donc plus profonde. Un des meilleurs moyens pour y arriver est la respiration abdomino-diaphragmatique.

Vous pouvez réaliser cet exercice :

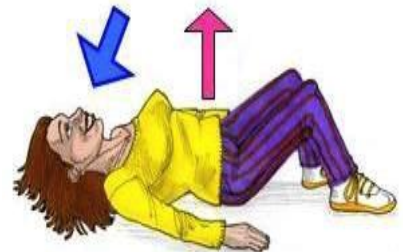
- En position assise : sur une chaise, ou sur le lit.
- En position allongée avec les jambes pliées.

**Posez une main sur votre thorax et l'autre sur votre ventre** afin de ressentir l'exercice.

1. **Expirez (soufflez) par la bouche doucement**, en pinçant les lèvres comme si vous souffliez sur des bougies, en rentrant le ventre par une contraction de vos abdominaux dans le but de faire sortir le maximum d'air. La main posée sur votre ventre va bouger pendant que vous expirez, alors que l'autre va rester presque immobile.



2. Une fois vos poumons vides, **inspirez par le nez** en essayant de gonfler votre ventre. La main sur votre estomac va monter et celle qui est sur votre poitrine ne doit presque pas bouger.



3. Une fois les poumons remplis d'air, **retenez votre souffle** pendant quelques secondes si possible, avant d'enchaîner avec l'expiration suivante.

Faites cet exercice **10 fois**, et/ou à chaque fois que vous êtes gêné **pour respirer**, ou que vous êtes **angoissé(e)**.

### 3.2 VOLDYNE :

Cet exercice sert à améliorer votre capacité respiratoire en permettant une **ré-expansion du poumon opéré** ainsi qu'un **renforcement des muscles inspiratoires**.

Etapes :

1. Commencez par vider complètement les poumons, en soufflant par la bouche.
2. Mettez l'embout dans la bouche, serrez les lèvres autour afin d'éviter les fuites d'air.
3. **ASPIREZ/INSPIREZ** doucement pour faire monter le piston bleu du milieu le plus haut possible, tout en gardant le petit curseur de droite entre les deux flèches.



Cet exercice inspiratoire doit être répété **10 fois**.

### 3.3 LA BOUTEILLE A BULLES

Cet exercice va se concentrer sur l'**expiration**, en vue d'induire une pression plus importante à l'intérieur de vos poumons, qui permettra d'ouvrir un plus grand nombre d'alvéoles.

Etapes :

1. Prenez une grande inspiration par le nez.
2. **Soufflez doucement dans la paille** afin de faire des bulles **le plus longtemps possible**. Bien serrer les lèvres pour éviter les fuites.



Faites cet exercice expiratoire **10 fois**.

### 3.4 RESPIRATION DIRIGEE THORACIQUE :

On peut coupler le travail respiratoire avec le renforcement des membres supérieurs.

Les consignes sont :

- Inspirez par le nez en levant les bras le plus haut possible. Il est possible de ressentir des douleurs du côté opéré. Il ne faut pas dépasser le seuil douloureux et penser à bien exprimer votre douleur afin que les médecins la prennent en charge de façon optimale.
- Soufflez par la bouche en redescendant les bras.



### 3.5 EXPECTORATION

Après avoir fait les exercices de ventilation précédents, vérifiez par **des expirations lentes avec bouche ouverte** s'il y a des sécrétions au niveau des bronches. **Si vous entendez des sécrétions** qui bougent, il faudra réaliser les manœuvres expliquées par la suite pour les évacuer.

#### 3.5.1 Souffler fort la bouche ouverte

On va souffler **rapidement** avec la bouche grande ouverte, comme lorsque l'on fait **de la buée sur une vitre**.

### 3.5.2 Toux

Pour **tousser** efficacement, tout en évitant la douleur, il faut croiser fermement les bras sur le thorax. La toux se fait après une grande inspiration, suivie d'une fermeture de la glotte pour s'ouvrir en **une expiration explosive**.



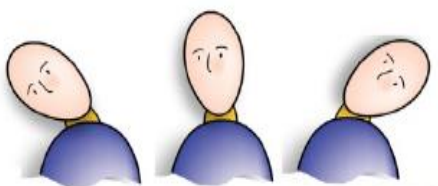
## 4 GYMNASTIQUE INDIVIDUELLE

L'activité physique, pré et postopératoire, va permettre d'améliorer la récupération après chirurgie. C'est pour cela qu'il est important d'avoir une activité physique, tout en respectant votre fatigue, et/ou votre douleur.

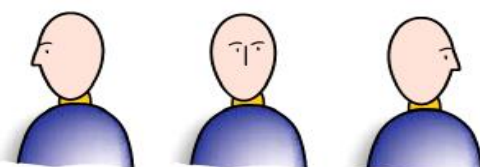
On vous propose une séance de **renforcement musculaire** avec des exercices **simples**, à réaliser par **séries de 10 répétitions**. Commencez par **1 série** et augmentez jusqu'à **3 séries** par exercice, selon votre fatigue.

### 4.1 EXERCICES D'ASSOULPISSEMENT (COUPLES AVEC LA RESPIRATION)

1. Assis ou debout, maintenez les épaules immobiles et **tournez lentement la tête vers l'épaule** droite, gardez la position quelques secondes, puis revenez à la position de départ et faites de même vers la gauche.



2. Assis ou debout, basculez lentement la tête pour que l'oreille s'approche de l'épaule droite ; gardez la position quelques secondes. **Revenez à la position initiale toujours lentement**. Puis faites le même mouvement de l'autre côté.



3. Assis ou debout, les bras le long du corps et les pieds écartés d'une distance correspondant à la largeur des épaules. **Roulez lentement les épaules** vers l'avant dans un mouvement ascendant puis renversez le mouvement.





4. Assis, dos bien droit et tête haute, menton légèrement rentré pour étirer la colonne vertébrale. Dans cette position, on va **respirer par le nez** et remplir au maximum les poumons. **Inclinez le buste** à droite puis à gauche, soufflez en allant sur le côté. Inspirez en revenant à la position initiale.

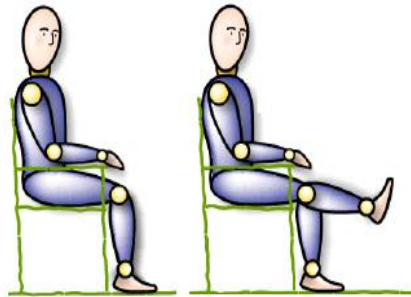


5. Assis, dos bien droit et tête haute, menton légèrement rentré pour étirer la colonne vertébrale. Dans cette position, on va **respirer par le nez** et remplir au maximum les poumons. **Arrondissez le dos** pour former un « C » avec votre colonne vertébrale en regardant votre nombril et en soufflant, puis redressez-vous en inspirant.



## 4.2 EXERCICES DE RENFORCEMENT

1. Soulevez un pied du plancher en gardant la jambe droite. Exécutez alternativement des mouvements de **flexion de la cheville** (orteils pointés vers le haut) et **d'extension de la cheville** (orteils pointés vers le sol). Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



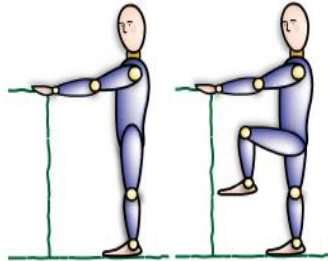
2. Debout, en appui sur le dossier d'une chaise, pieds parallèles. **Pliez votre genou** en essayant de toucher votre fesse avec votre talon puis ramenez la jambe en position de départ sans bouger la cuisse. Puis changez de jambe.



3. Debout en appui sur le dossier d'une chaise, pieds à l'écartement du bassin, épaules basses, le regard à l'horizontal. **Monter sur la pointe des pieds** en soufflant, tenez 5 secondes puis inspirer en descendant. Repos quelques secondes et recommencer.



4. Debout, rentrez le ventre. Prenez appui sur quelque-chose de stable. **Soulevez** alternativement **les jambes** comme si vous marchiez sur place; soulevez bien les genoux.



5. Debout, rentrez le ventre. Prenez appui sur quelque-chose de stable. **Pliez les genoux lentement et descendez d'une façon contrôlée**, conservez la position pendant quelques secondes et relevez-vous.

