



Les exercices respiratoires après une opération

Programme de récupération améliorée
après chirurgie (RAAC)

POUR MIEUX VOUS GUIDER

**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 affaissement (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 tabagisme;
- le fait de moins bouger;
- une toux moins efficace à cause de la douleur.



Important

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

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.

Comment faire mes exercices de respiration ?

L'infirmière ou l'inhalothérapeute 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. Il vous sera remis par l'infirmière durant votre séjour, mais n'hésitez pas à le demander s'il ne vous est pas offert.

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'ayez 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 tousser 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'ayez 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).

Plusieurs niveaux d'intensité au spiromètre

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 ?

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

Texte adapté de la fiche santé *Les exercices respiratoires après une opération* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.gc.ca/centre-litteratie-sante.