



RAAC : Réhabilitation améliorée après la CHIRURGIE THORACIQUE

6.1 Exercices de kinésithérapie respiratoire à réaliser avant l'opération : déroulement de la séance:

Chaque exercice sera réalisé en 2 séries de 10 répétitions.

1/ Exercice de respiration

- Se positionner coucher semi-assis
- Mettre une main sur le ventre et l'autre sur le thorax
- Inspirer par le nez si possible en gonflant le thorax puis le ventre. Faire une apnée de deux secondes puis expirer en vidant le ventre puis le thorax

2/ Exercice de la bouteille

- Prenez une bouteille que vous remplissez à moitié d'eau insérez une paille
- Soufflez lentement à l'aide de la paille en faisant des bulles le plus longtemps possible et surtout sans gonfler les joues.

3/ Exercice du Triflow ou Voldyne

- Expiration profonde: soufflez sans gonfler les joues dans l'embout pour vider vos poumons
- Inspirez progressivement pour soulever la boule et la maintenir 3 secondes au moins en l'air sans la laisser retomber.