



## RAAC : Réhabilitation améliorée après la CHIRURGIE THORACIQUE

### 6.2 Exercices de kinésithérapie respiratoire à réaliser après l'opération : déroulement de la séance:

Chaque exercice sera réalisé en 4 séries de 5 répétitions.

#### **1/ Exercice d'inspiration**

- Inspirer à fond, bloquer la respiration 2 secondes
- Expirer lentement, progressivement en rentrant le ventre pour souffler la totalité de l'air

#### **2/ Exercice du Triflow ou Voldyne**

- Expiration profonde: soufflez pour vider vos poumons dans l'embout sans gonfler les joues
- Inspirer progressivement pour soulever la boule et la maintenir 3 secondes minimum en haut

#### **3/ Exercice de la bouteille**

- Prendre une petite bouteille et remplir à la moitié d'eau ; y insérer une paille.
- Souffler progressivement à l'aide de la paille sans gonfler les joues en faisant des bulles.

#### **4/ Exercice de posture**

- Se placer assis en bord de chaise, dos droit.
- Positionner les bras coudes au corps à 90
- En inspirant reculer les coudes en serrant les omoplates, sans remonter les épaules, puis revenez à la position initiale en soufflant
- Pendant tout l'exercice les épaules doivent rester horizontales et ne pas se lever.

#### **5/ Pédalier**

- Pédaler pendant 30 minutes à votre rythme

#### **6/ Marcher 20 minutes à votre rythme et monter 1 étage d'escalier**

Penser à bien s'hydrater !!!.