

La réadaptation respiratoire chez les adultes

Qu'est-ce que la réadaptation respiratoire ?

La réadaptation respiratoire est un programme qui vise à réduire les répercussions physiques et émotionnelles qu'une maladie pulmonaire chronique peut avoir sur la vie d'une personne. Elle comprend de l'entraînement physique ainsi qu'une formation sur les moyens permettant de rester en aussi bonne santé que possible. Celle-ci peut également comprendre d'autres traitements par des ergothérapeutes, des diététiciens, des infirmières, des travailleurs sociaux et des psychologues, qui peuvent fournir ce type de support.

Les programmes de réadaptation respiratoire sont adaptés à chaque individu. Avant de démarrer un programme, vous participerez à une évaluation qui permettra de comprendre vos besoins et circonstances individuelles. Ensuite, une équipe d'experts travaillera avec vous sur votre programme.

À qui est destinée la réadaptation respiratoire ?

La réadaptation respiratoire peut aider les personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques et dont les symptômes, tels que l'essoufflement et la fatigue liée aux activités quotidiennes, affectent considérablement le mode de vie.

Vous pouvez bénéficier de la réadaptation respiratoire si vous présentez l'une des maladies suivantes :

- Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- Maladie pulmonaire interstitielle, p. ex. la fibrose pulmonaire idiopathique
- Bronchiectasie
- Asthme
- Fibrose kystique
- Cancer du poumon
- Hypertension pulmonaire
- Avant ou après une opération ou une transplantation pulmonaire

La réadaptation respiratoire peut vous être proposée en parallèle à d'autres traitements, comme les traitements médicamenteux, l'oxygène et la ventilation non invasive.



Comment puis-je obtenir un traitement de réadaptation respiratoire ?

Vous devrez être orienté vers la réadaptation respiratoire par votre professionnel de la santé.

Il convient de faire remarquer que tout le monde ne pourra pas avoir accès à la réadaptation respiratoire. Les professionnels de la santé œuvrent pour rendre ces programmes de réadaptation respiratoire disponibles au plus grand nombre.

Si vous pensez que la réadaptation respiratoire pourrait vous être utile, il pourrait être intéressant de demander à votre professionnel de la santé si ce programme est disponible pour vous, ou si l'on prévoit d'offrir ce genre de programme dans votre région.

Quels sont les avantages de la réadaptation respiratoire ?

En bref, la réadaptation respiratoire devrait vous aider à faire plus de choses que vous aimez et à vous sentir mieux.

« La réadaptation respiratoire m'a aidé considérablement. Elle a permis, par exemple, de renforcer ma force physique, ce qui diminue mes symptômes. Elle est également utile pour diminuer le nombre d'infections pulmonaires que je contracte, donc elle a aussi augmenté ma qualité de vie liée à la santé.

Le programme est également proposé dans un environnement amical et détendu avec une musique de fond adaptée et la possibilité de rencontrer et d'interagir avec des patients ayant un état de santé similaire. »

Matt CULLEN, chez qui a été diagnostiquée une fibrose pulmonaire idiopathique (FPI) et qui est en cours de programme de réadaptation respiratoire

Des études ont montré que la réadaptation respiratoire peut avoir les effets suivants sur les personnes souffrant de maladies pulmonaires :

- Une meilleure qualité de vie
- Une amélioration de la santé mentale
- La capacité de retourner au travail
- La capacité de faire plus d'activités quotidiennes (p. ex., aller faire les courses à pied, faire le ménage)
- Moins d'essoufflement et de fatigue
- Moins susceptible d'avoir besoin de consulter un professionnel de la santé ou de devoir rester à l'hôpital
- La capacité de faire plus d'activités physiques et d'exercices
- Une meilleure compréhension de la maladie et sur la manière de la gérer
- Une amélioration de la force physique
- Une meilleure intégration sociale



Qu'est-ce que la réadaptation respiratoire implique ?

Les experts estiment que les traitements de réadaptation respiratoire doivent durer minimum 8 semaines, avec au moins deux ou trois sessions par semaine, pour atteindre un effet significatif. Des programmes plus longs sont censés apporter encore plus d'avantages.

Les programmes de réadaptation respiratoire peuvent avoir lieu en groupes dans un hôpital, dans un cabinet médical, dans un centre de soins, dans un lieu public, tel qu'une salle communautaire ou un centre de loisirs. Dans certains cas, un programme à domicile peut vous être offert.



Après une évaluation initiale, le professionnel de la santé supervisant votre programme travaillera avec vous sur un plan considéré comme sûr et adapté pour votre niveau de condition physique. De l'oxygène supplémentaire peut également vous être proposé pour vous aider pendant le programme.

Votre programme d'entraînement pourrait comprendre :

Un entraînement d'endurance

Généralement prescrit de 3 à 5 fois par semaine, il s'agit d'un exercice continu pendant 20-60 minutes à la fois. Il peut s'agir de marche ou de vélo, par exemple.

Un entraînement fractionné

C'est un type d'entraînement d'endurance qui inclut des moments de repos. Il comprendra des activités très intenses entrecoupées régulièrement par des exercices peu intenses ou des périodes de repos. Par exemple, faire du vélo à un degré d'intensité supérieur pendant 30 secondes, suivi d'une pause ou de vélo à un rythme plus lent pendant 30 secondes, ceci étant répété plusieurs fois.

Un entraînement de résistance

Il s'agit de la levée de poids pour améliorer la force musculaire de vos membres supérieurs et inférieurs. Ces exercices visent spécifiquement les muscles de votre corps que vous utilisez lorsque vous faites des activités quotidiennes comme vous habiller, vous laver, faire les courses et des tâches ménagères pour les rendre plus faciles.

Une stimulation électrique neuromusculaire

Si vous avez de graves problèmes d'essoufflement ou si vous avez une maladie du cœur, vous pourriez être invité à faire de la stimulation électrique neuromusculaire. Ce type d'exercice utilise les impulsions électriques pour renforcer les muscles des jambes afin d'améliorer votre force et votre capacité à effectuer des exercices.

Un entraînement des muscles inspiratoires

Réalisation d'exercices qui renforcent les muscles respiratoires, pour améliorer la force musculaire et la capacité à faire de l'exercice.

Un entraînement à domicile

Si vous vivez dans une région retirée et si vous avez des difficultés à vous déplacer, vous pourriez recevoir la visite à domicile d'un professionnel de santé au cours de laquelle vous élaborerez un programme de réadaptation respiratoire. Cette visite sera suivie d'appels téléphoniques réguliers des professionnels de santé pour discuter de vos objectifs personnels et de vos progrès. Les organisateurs du programme pourraient être en mesure de vous fournir des équipements d'entraînement que vous pourrez utiliser chez vous.

Comment dois-je me préparer pour un traitement de réadaptation respiratoire ?

- Planifiez les trajets/arrangez-vous avec votre travail, votre famille, etc.
- Vous pourrez avoir la possibilité de rencontrer le personnel sur le site ou les personnes qui ont préparé le programme et de poser des questions
- Essayez de garder l'esprit ouvert

« Durant les 8 semaines du programme, nous avons dû travailler très dur et faire beaucoup d'exercices sur les appareils de fitness. Chaque jour, nous avons tous commencé à trouver les tâches plus faciles, et nous avons remarqué que notre bien-être s'améliorait. Comme l'état de chacun était différent, nous avons constaté que nous avons progressé à des niveaux différents, mais nous nous sommes tous supportés les uns les autres et tout le monde était content d'avoir eu la chance de participer au programme. Nous avons eu beaucoup de temps pour parler entre nous, et nous sommes devenus comme une petite famille pendant les 8 semaines. »

Jos DONKERS, chez qui a été diagnostiqué un asthme sévère et qui a terminé son premier programme de réadaptation respiratoire en 2003

Comment puis-je poursuivre ma réadaptation respiratoire après avoir terminé le programme ?

Les avantages d'une réadaptation respiratoire de 8-12 semaines durent généralement jusqu'à un an.

Lorsque vous aurez terminé votre traitement, vous devriez aspirer à rester en bonne santé et effectuer des activités afin de maintenir vos progrès. Choisissez des activités que vous aimez, car cela augmentera la probabilité que vous les effectuiez.

Essayez d'inclure régulièrement des activités physiques comme la marche ou le jardinage dans votre quotidien de sorte que vous effectuiez naturellement des choses qui profitent à votre santé. Vous pourriez même avoir envie de vous joindre à un groupe ou à une classe d'exercice dans votre région pour conserver les aspects sociaux du programme.

Si vous trouvez que votre santé décline de nouveau, votre professionnel de la santé pourrait être en mesure de vous renvoyer vers un autre programme de réadaptation respiratoire pour vous aider à retrouver certains des progrès que vous aviez fait précédemment.



La European Lung Foundation (ELF) a été fondée par La European Respiratory Society (ERS) afin de rapprocher les patients, le public et les professionnels dans le domaine de la santé respiratoire pour avoir une influence positive sur la médecine respiratoire. L'ELF œuvre à la santé pulmonaire partout en Europe, et rassemble les experts médicaux européens les plus en vue pour fournir des informations aux patients et sensibiliser la population aux maladies pulmonaires.

Ce document a été compilé avec l'aide de Dr Martijn SPRUIT, Dr Frits FRANSSEN, Jos DONKERS et Matt CULLEN. Photos des pages 1 et 3 : avec l'aimable autorisation de Ciro, centre d'expertise pour défaillance d'organe chronique ; photo de la page 2 : avec l'aimable autorisation de Matt CULLEN.