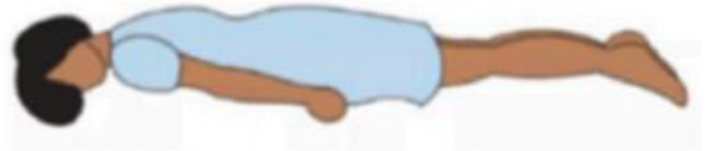


Comment s'allonger en décubitus ventral si vous avez une lésion pulmonaire

- La position de décubitus ventral (à plat ventre et dans diverses positions sur le côté) aidera votre organisme à faire entrer de l'air dans toutes les parties de vos poumons. Vous pouvez utiliser des oreillers lorsque vous vous allongez sur le côté.
- **Essayez de changer de position toutes les 30 minutes (½ heure) à 2 heures.**

Il est préférable de vous asseoir plutôt que de vous allonger sur le dos. Si vous le pouvez, essayez la série de positions ci-dessous :

1. Allongez-vous sur le ventre pendant 30 minutes à 2 heures.



2. Allongez-vous sur le côté droit pendant 30 minutes à 2 heures.



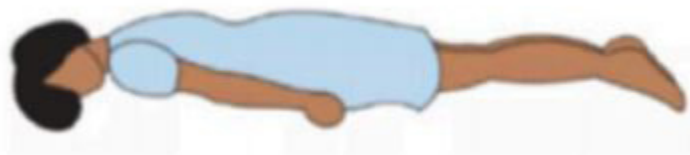
3. Asseyez-vous dans votre lit ou sur une chaise pendant 30 minutes à 2 heures.



4. Allongez-vous sur le côté gauche pendant 30 minutes à 2 heures.

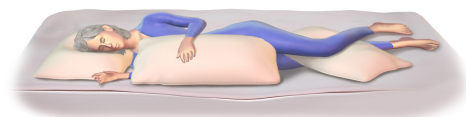


5. Recommencez à la première position.



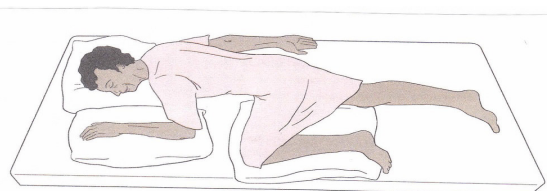
Alternez entre la position allongée sur le côté droit et la position allongée sur le côté gauche. Vous pouvez utiliser un oreiller pour vous appuyer. Voici des exemples :

- › Allongez-vous sur le côté droit ou gauche et utilisez des oreillers pour soutenir vos jambes, vos hanches, votre dos et votre poitrine (au lieu des positions 2 et 4).



ou

- › Allongez-vous sur le côté droit ou gauche et utilisez des oreillers pour soutenir légèrement votre jambe, votre hanche, votre cou et votre bras.



- Le décubitus ventral ne convient pas à tout le monde. Votre équipe soignante déterminera si la position de décubitus ventral est sans danger pour vous.

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Acute Care and Critical Care, Central Zone, adapted from the Intensive Care Society, United Kingdom

Illustration : Jiang, L. G., et al. (2020). Figure 1. Conscious proning: An introduction of a proning protocol for nonintubated, awake, hypoxic emergency department COVID-19 patients. *Academic Emergency Medicine*, 27(7), 566–569.
<https://doi.org/10.1111/acem.14035>; BruceBlaus, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons.

Conception et gestion : Services de la bibliothèque