

Technique de respiration en cycle actif (TRCA)

La technique de respiration en cycle actif (TRCA) aide à dégager les sécrétions (comme les expectorations, ou crachats) des voies respiratoires. Les expectorations sont du mucus mélangé à la salive.

La TRCA comprend 3 étapes :

1. le contrôle de la respiration
2. les exercices de respiration profonde
3. l'expiration forcée

1. Le contrôle de la respiration

Parce que vos voies respiratoires sont très sensibles, vous pouvez parfois avoir une respiration difficile et sifflante, surtout après avoir toussé ou si vous êtes essoufflé. Le contrôle de la respiration vise à détendre les voies respiratoires et à réduire ces symptômes.

- Placez une main sur votre ventre et détendez vos épaules.
- Respirez doucement. Votre ventre devrait se gonfler un peu quand vous inspirez et s'abaisser quand vous expirez. Ne forcez pas pour expulser l'air.

Continuez jusqu'à ce que vous sentiez que votre respiration est calme et détendue. Cela pourrait prendre seulement 3 ou 4 respirations, mais parfois plus si vous vous sentez essoufflé.

2. Les exercices de respiration profonde

La respiration profonde aide à faire passer l'air derrière les expectorations qui sont prises dans les voies respiratoires.

- Détendez le haut de votre poitrine.
- Inspirez lentement et profondément par le nez.
- Retenez votre souffle 2 à 3 secondes.
- Expirez doucement avec les lèvres pincées (comme pour siffler) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans vos poumons. Ne forcez pas pour expulser l'air.

Répétez 3 à 4 fois. Si vous vous sentez étourdi, à un moment donné pendant les exercices de respiration profonde, retournez à l'étape du contrôle de la respiration avant d'aller plus loin.

3. L'expiration forcée

L'expiration forcée fait passer les expectorations des petites voies respiratoires aux grandes voies respiratoires. De là, vous pourrez les faire sortir plus facilement en toussant. Le seul fait de tousser ne permet pas de faire sortir les expectorations des petites voies respiratoires. L'expiration forcée se fait habituellement par petits coups, 2 à 3 fois par respiration.

- Prenez une respiration moyenne.
- Expirez avec force en serrant les muscles du ventre et en gardant votre bouche et votre gorge ouvertes. Imaginez que vous essayez de faire de la buée sur une fenêtre.

Résumé de la technique de respiration en cycle actif (TRCA)

Faites les étapes de la TRCA pendant _____ minutes, _____ fois par jour.

1

Contrôle de la respiration (_____ respirations)

2

Exercices de respiration profonde (_____ respirations)

3

Expiration forcée (_____ fois)

Répétez les étapes 1, 2 et 3 du cycle, _____ fois.

4

Toussez 2 fois.

Si vous ne réussissez pas à dégager les expectorations après avoir toussé 2 fois, répétez les étapes 1 à 4.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.
Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca*

*Document préparé par : Services de réadaptation de l'hôpital Roseway
Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.