

BPCO & Gestion du souffle

BPCO ET PROBLÉMATIQUES LIÉS AU SOUFFLE



BPCO : maladie respiratoire chronique caractérisée par un rétrécissement des bronches entraînant une diminution non complètement réversible des débits aériens.⁽¹⁾ Des sécrétions épaisses peuvent également obstruer les bronches.⁽²⁾



DYSPNÉE (essoufflement)

Difficulté à respirer à l'effort et même au repos ⁽³⁾

TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX ⁽²⁾



Bronchodilatateur
Traitement inhalé



Oxygénothérapie
(dans les formes sévères avec insuffisance respiratoire)



Observance :
penser à bien prendre son traitement régulièrement

MESURES GÉNÉRALES ⁽²⁾



Arrêt du tabac



Activité physique adaptée



Gestion émotionnelle
(stress, dépression...)



Vaccination

CONSEILS PRATIQUES POUR LA GESTION DU SOUFFLE

Respirer calmement, se relaxer pour éviter la sensation d'étouffement.



Exemple de la respiration lèvres pincées ⁽⁴⁾ :

ÉTAPE 1

Inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez vos poumons remplis d'air.

ÉTAPE 2

Pincez les lèvres comme pour siffler ou souffler une bougie.

ÉTAPE 3

Expirez lentement, sans forcer, tout en gardant les lèvres pincées. Assurez-vous de prendre plus de temps pour expirer que vous le faites pour inspirer. N'oubliez pas de garder les lèvres pincées. Ne forcez pas vos poumons à se vider.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Malgré une sensation d'essoufflement avec le masque chirurgical :



Ce dernier peut être porté en toute sécurité (au repos ou à l'effort) par les patients BPCO ⁽⁵⁾



L'oxygénation du sang et la capacité à l'effort (évaluée par le test de marche de 6 minutes) sont maintenues ⁽⁵⁾, même chez les patients avec une BPCO sévère ⁽⁶⁾

1 | Livre Blanc « Faire de la BPCO une urgence de santé publique pour le quinquennat » 2017 https://splf.fr/wp-content/uploads/2017/11/LB_Faire-de-la-BPCO-une-urgence-de-sante%CC%81-publique_Vdef.pdf (consulté le 30 novembre 2021) 2 | GOLD. Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease. Rapport 2021. <https://goldcopd.org/gold-reports/> (consulté le 13 décembre 2021) 3 | <https://www.inserm.fr/dossier/bronchopneumopathie-chronique-obstructive-bpco/> Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) Inserm, La science pour la santé (consulté le 13 décembre 2021) 4 | UPMC, COPD : How to breathe better and save energy. 2005. 5 | Hirai K, Tanaka A, Sato H, et al. Effect of surgical mask on exercise capacity in COPD: a randomised crossover trial. Eur Respir J 2021; in press (<https://doi.org/10.1183/13993003.02041-2021>) 6 | Samannan R, Holt G, Calderon-Candelario R, Mirsaedi M, Campos M. Effect of Face Masks on Gas Exchange in Healthy Persons and Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Ann Am Thorac Soc. 2021;18(3):541-544. doi:10.1513/AnnalsATS.202007-812RL