

Techniques de dégagement des voies respiratoires

Le dégagement des voies respiratoires joue un rôle important dans la prise en charge de la FK. En plus d'aider à prévenir l'accumulation de mucus épais dans les poumons, le dégagement régulier des voies respiratoires est essentiel pour protéger les poumons contre les infections et leur permettre de fonctionner à pleine capacité. L'efficacité des différentes méthodes de dégagement des voies respiratoires varie en fonction de chaque personne, il est donc important de consulter son équipe de soins de santé afin de déterminer laquelle convient le mieux. Pour obtenir davantage de renseignements à propos de l'une des techniques décrites ci-dessous, communiquez avec votre clinique FK locale. La liste comprend les techniques de dégagement des voies respiratoires les plus courantes.

* **Drainage postural avec percussions, aussi connu sous le nom de physiothérapie**

respiratoire : La personne est placée dans diverses positions afin de drainer le mucus de différentes parties des poumons. Des techniques de percussion thoracique, ou « clapping », sont souvent ajoutées, ainsi que des exercices de respiration profonde, d'expirations prolongées (expiration active, mais moins brusque que la toux) et de toussotements dans le but d'aider à dégager le mucus des voies respiratoires. Des positions modifiées sont généralement utilisées (mais sans la tête en bas).

* **Techniques du cycle respiratoire actif** : Ces techniques comprennent un cycle de respiration contrôlée, des exercices d'expansion thoracique et la méthode d'expiration forcée ou prolongée. La respiration contrôlée et les exercices d'expansion thoracique permettent à l'air de pénétrer profondément dans les poumons, sous l'épais mucus, qui sera ensuite expulsé lors de l'expiration prolongée.

* **Drainage autogène** : Cette technique de respiration repose sur l'habileté d'une personne à maîtriser à la fois l'inspiration et l'expiration dans le but de générer un débit d'air maximal dans les voies respiratoires. Le débit d'air maximal permet ensuite de déplacer le mucus des petites vers les grosses voies aériennes.

* **Pression expiratoire positive (PEP)** : Il s'agit de respirer à l'aide d'un dispositif comportant un masque ou un embout buccal et une valve dotée d'une résistance, qui intensifie la pression dans les poumons. Cette pression maintient l'ouverture des voies respiratoires et permet à l'air de pénétrer sous le mucus et de le faire décoller. Les sécrétions pulmonaires peuvent ensuite être dirigées vers la voie aérienne principale et être éliminées.

* **PEP avec oscillations au moyen d'un dispositif Flutter®** : La respiration répétée dans cet appareil provoque une pression et des vibrations dans les voies respiratoires qui aident à amincir, à faire décoller et à déloger le mucus. Le dispositif Flutter® peut uniquement être utilisé en position verticale, soit assise ou couchée.

* **PEP avec oscillations au moyen d'un dispositif Acapella®, RC-Cornet® ou Quake®** : La respiration répétée dans cet appareil provoque une pression et des vibrations dans les voies respiratoires qui aident à amincir, à faire décoller et à déloger le mucus. Les dispositifs Acapella® et RC-Cornet® peuvent être utilisés dans toutes les positions.

Technique d'oscillations à haute fréquence de la paroi thoracique, aussi connue sous le nom de système de dégagement des voies respiratoires à l'aide d'un gilet : Un gilet gonflable est attaché à un appareil qui émet des vibrations, ce qui entraîne un décollement du mucus accumulé dans les poumons. Après plusieurs minutes d'utilisation, il faut arrêter l'appareil et tousser ou pratiquer une expiration prolongée pour dégager les voies respiratoires. Cette procédure doit être répétée 5 ou 6 fois.

Frequencer™ : L'appareil offre une stimulation à la fois mécanique et acoustique qui entraîne la vibration des voies respiratoires dans la cage thoracique, et par le fait même le décollement du mucus qui est ensuite dirigé vers les voies respiratoires plus importantes, puis éliminé.

Exercices physiques : Les exercices physiques comprenant l'entraînement d'endurance, le renforcement musculaire et les exercices de mobilité peuvent favoriser la ventilation et dégager les voies respiratoires obstruées ou collabées, et donc faire décoller le mucus. Pour diriger le mucus vers les voies respiratoires supérieures, il faut incorporer à ces exercices le drainage autogène, l'expiration prolongée et la toux contrôlée.

* Techniques qui ont été démontrées et qui sont reconnues par l'International Physiotherapy Group for Cystic Fibrosis. Ces techniques sont énumérées dans la brochure de l'International Physiotherapy Group for Cystic Fibrosis intitulée *Physiotherapy in the Treatment of Cystic Fibrosis*. Pour obtenir davantage de renseignements, consultez le site (en anglais) : <http://cfww.org/pub/Physiotherapy.pdf>.