

La kinésithérapie



Ce n'est pas que pour les poumons !

Pourquoi ?

L'inflammation, les infections répétées et la stagnation du mucus risquent d'endommager les poumons. La kiné ce n'est pas que du drainage bronchique, elle permet également de :

- Evaluer (état respiratoire, ORL musculosquelettique, périnéal et autres)
- Anticiper les exacerbations (parcours de soin, suivi régulier, ECBC)
- Prévenir (hygiène de vie, éducation thérapeutique, préserver le capital poumon et un bon état général)
- Soigner (désencombrer, gérer le souffle, améliorer la posture et la mobilité ,renforcer ses muscles et améliorer son endurance)

A quel âge ?

Dès l'annonce du diagnostic ou même avant parfois.

A quel moment ?

- Tous les jours même lorsque tout va bien et qu'il n'y a pas de symptômes
- Avec le kiné et/ou en autonomie
- Fréquence variable et adaptée à chaque patient



Pour aller plus loin ...

La kinésithérapie permet d'acquérir une certaine autonomie : techniques d'auto-soins qui seront adaptées en fonction de chaque patient selon son âge, son état respiratoire et son quotidien.

Les techniques de drainage bronchique

Désencombrement non instrumental :

Il existe plusieurs méthodes validées de désencombrement non instrumental avec modulation des débits et /ou volumes expiratoires et inspiratoires :

- le drainage autogène
- ELTGOL
- AFE
- ELPr
- EDIC
-

Chacune de ces méthodes peut vous convenir.

Votre kinésithérapeute peut être plus à l'aise avec l'une ou l'autre de ces méthodes et vous aussi ...

N'hésitez pas à tester ce qui vous convient le mieux voire à varier et associer les techniques en fonction de votre encombrement ou de l'objectif recherché.

Désencombrement instrumental :

Plusieurs outils sont à votre disposition pour vous aider à optimiser le désencombrement :

- **des aides à l'inspiration :**
 - Voldyne®, Triflow®, sangles thoraciques,...
- **des aides à l'expiration** (PEP = Pression Expiratoire Positive)
 - PEP fixe (Respirex®, PEP mask®, ...)
 - PEP oscillante (Gelomuc®, Accapella®, Aerobika®)
 - Sangles thoraciques

Vous pouvez en parler avec votre kinésithérapeute ou votre pneumologue pour choisir une ou plusieurs de ces aides techniques.



Pour en savoir plus sur la DCP

https://respifil.fr/wp-content/uploads/2023/06/230620_Livret-Dyskinesie-ciliaire-primitive_DCP.pdf

L'ADCP peut vous aider pour commander du matériel.

