

# Le drainage bronchique

Pour les plus grands

## Pourquoi ?

Dans la DCP les cils vibratiles ne fonctionnant pas ou moins bien il est important de les aider à remplir leur rôle qui est de faire bouger le mucus .

## Comment préparer ma séance ?

Avant de choisir mes techniques de drainage bronchique je pense à :

- Laver le nez
- Assouplir le thorax
- Prendre un bronchodilatateur d'action rapide si besoin
- Faire un aérosol de fluidifiant si besoin
- Pratiquer une activité physique avant si possible

## A quel moment ?

Au moment le plus propice de la journée pour vous

Dans un endroit calme

Prendre quelques minutes pour être à 100% disponible

## Objectifs ?

Explorer votre respiration dans toute son

“amplitude” (inspiration et expiration) sans déclencher

de quintes de toux ou sifflements expiratoires

## Positions



## Pour aller plus loin ...

En fonction de votre état d'encombrement et de votre ressenti, vous accentuerez votre séance sur des exercices soit de désencombrement, soit de mobilité thoracique, soit d'étirement, soit de renforcement ...