

COVID longue

Retrouver l'équilibre un pas à la fois

Troubles respiratoires

Guide du participant

Services de réadaptation pour la COVID longue

Ce guide est votre outil personnel pour vous soutenir tout au long de votre participation à l'atelier sur les troubles respiratoires et la COVID-longue. Vous y trouverez informations importantes qui résument le contenu abordé lors de l'activité. Le guide contient également des outils pratiques, des références utiles et des espaces réservés pour prendre des notes. Utilisez ce guide comme vous le désirez, il vous appartient!

NOM : _____		
HORAIRE	DATE	HEURE
Rencontre :		
Animateurs _____		

Contact (général)		

COVID-longue et troubles respiratoires

Cet atelier décrit et explique les troubles respiratoires fréquemment observés avec la COVID-longue. Il fournit également des outils et des exercices concrets afin d'améliorer la gestion de ces symptômes.

Troubles respiratoires associés à la COVID longue

Ce contenu est complémentaire à la fiche d'autogestion disponible dans la section Ressource du site du Gouvernement du Québec :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/covid-longue>

La dyspnée ou l'essoufflement

La dyspnée est la sensation d'une respiration difficile et inconfortable ressentie dans une situation qui normalement n'entraîne pas de gêne respiratoire. Elle est souvent décrite comme une sensation de manque d'air ou de difficulté à respirer.

Dyspnée et COVID longue

Différents mécanismes potentiels sont possiblement à l'origine des différents symptômes de la COVID longue. Présentement, il y a énormément de recherche et d'études qui se font sur le sujet. Par contre, il demeure beaucoup d'incertitude.

Facteurs aggravants l'essoufflement

Polluants intérieurs	Changements de température	Émotions	Infections respiratoires
<ul style="list-style-type: none"> Fumée de cigarette Produits d'entretien ménager Odeurs fortes 	<ul style="list-style-type: none"> Chaleur ou froid extrême Vent Humidité 	<ul style="list-style-type: none"> Stress Anxiété Colère 	<ul style="list-style-type: none"> Rhume Grippe Pneumonie Bronchite Nouvel épisode de COVID-19

Source :

www.poumonquebec.ca

Cycle anxiété-essoufflement

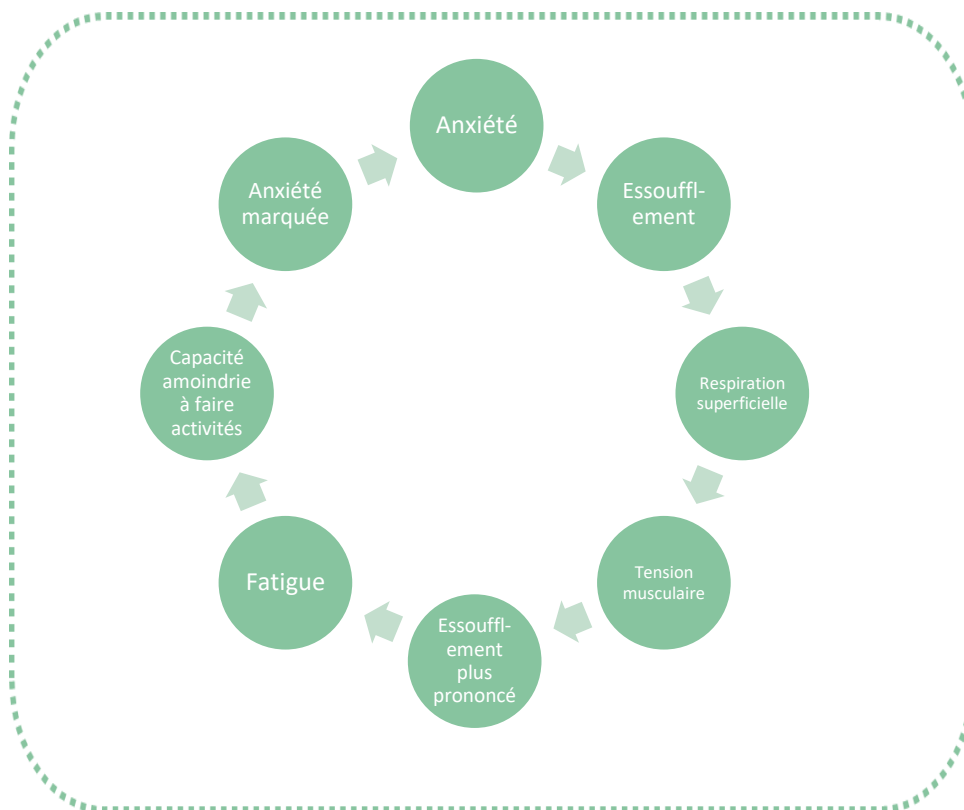
L'anxiété peut entraîner une respiration superficielle et de la tension musculaire. Ces réactions peuvent aggraver l'essoufflement.

L'essoufflement et l'anxiété peuvent accroître la fatigue et réduire considérablement votre capacité à effectuer vos activités.

De nombreuses personnes choisissent de cesser leurs activités en raison de leur peur de l'essoufflement et de la suffocation

C'est un cercle vicieux.

CONCEPT À RETENIR : Le cycle anxiété-essoufflement



Comment faire pour briser le cycle anxiété-essoufflement?

Pour faciliter la réussite voici quelques conseils de base :

- Restez actif, allez à votre propre rythme
- Faites des activités qui vous plaisent
- Exprimez vos sentiments
- Apprenez à relaxer (pensées positives, visualisation, musique, relaxation progressive musculaire, humour)

Techniques pour diminuer l'essoufflement

- **Respiration lèvres pincées (voir fiche-conseil #1)**
- **Positions pour réduire l'essoufflement (voir fiche-conseil #2)**
- **Respiration abdominale (voir fiche-conseil #3)**
- **Essoufflement et activités (voir fiche-conseil #4)**
- **Échelle de BORG (voir fiche-conseil #5)**

La relaxation

Les techniques de relaxation et de méditation peuvent vous aider à avoir un meilleur contrôle sur votre sensation d'essoufflement.

Il existe différentes façons :

- Pensée positive - Visualisation
- Relaxation musculaire progressive
- Musique
- Humour

De plus, plusieurs applications sont disponibles, certaines gratuitement, pour vous guider.

N'oubliez pas de débiter par une courte période de temps, car il y a une implication cognitive qui pourrait être fatigante pour certaines personnes.

Notes

La toux

La toux est un réflexe normal d'expiration d'air brutale et forcée, qui permet de "nettoyer" les voies respiratoires.

Il existe deux types de toux:

- La toux productive ou grasse est un mécanisme qui permet d'expulser l'excès de mucus en provenance des voies respiratoires ou des poumons. Elle permet ainsi de désencombrer les poumons en évacuant les sécrétions.
- La toux sèche est une irritation ou une inflammation des voies respiratoires ou des poumons. Elle se caractérise en outre par des quintes de toux qui peuvent se produire le jour ou la nuit. Contrairement à la toux grasse, elle ne produit pas de mucus.

Quoi faire pour la toux?

Toux sèche	Toux productive
<p>Technique « ABC »</p> <ul style="list-style-type: none"> • « A » : <u>Airways (voies respiratoires)</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ S'assurer d'une bonne hydratation ○ Garder un niveau d'humidité ambiant idéal ○ Traiter le reflux au besoin ○ Traiter les problèmes liés à la voix qui pourraient contribuer à l'irritation des voies respiratoires • « B » : <u>Breathing (respiration)</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Respiration par le nez, doucement, lentement • « C » : <u>Cough control (contrôle de la toux)</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Contrôler la toux afin de limiter l'irritation des voies respiratoires ○ Essayer de ne pas tousser! ○ Prendre une petite gorgée d'eau ○ Avaler ○ Relaxer 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de toux contrôlée <ol style="list-style-type: none"> 1. Assoyez-vous confortablement 2. Inclinez votre tête légèrement vers l'avant 3. Pieds fermement au sol 4. Inspirez profondément 5. Retenez votre respiration pendant 2 secondes 6. Toussez à deux reprises en gardant la bouche légèrement ouverte 7. Crachez les sécrétions dans un papier mouchoir 8. Reposez-vous et répétez les étapes une ou deux fois si vous n'obtenez pas le succès à la première fois • L'expiration forcée <ol style="list-style-type: none"> 1. Assoyez-vous confortablement 2. Inclinez votre tête légèrement vers l'avant 3. Placez vos deux pieds fermement au sol 4. Inspirez profondément à l'aide de la technique de respiration diaphragmatique 5. Expirez avec force en gardant la bouche ouverte comme pour faire de la buée dans une fenêtre 6. Répétez une à deux fois

Notes

Le patron respiratoire

Qu'est-ce qu'une respiration normale?

Respiration douce et « lente » au repos: normale chez l'adulte entre 10 et 20 respirations par minutes, au repos viser entre 8 et 16 respirations minutes (progresser selon votre rythme respiratoire actuel).

Respiration nasale (par le nez).

Respiration principalement abdominale ou diaphragmatique.

La respiration est affectée par la façon dont nous nous sentons et nous pensons...

Importance de l'aspect psychosocial!

Les symptômes peuvent causer de l'anxiété, qui à son tour peut augmenter les symptômes...

Exercice pratique : Évaluation du patron respiratoire

Patron respiratoire

Auto-évaluation

<p>Étape 1</p> <p>Observation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous bien droit sur une chaise • Placez une main sur votre ventre au niveau du nombril et l'autre main au-dessus de votre poitrine, au niveau du sternum • Observez ce qui se passe, sans jugement ou sans tenter de modifier votre respiration • Respirez-vous par le nez? Par la bouche? • Où se produit le mouvement? Quelle main bouge davantage? Quelle main bouge en premier? • Votre respiration est-elle régulière? Irrégulière? • Sentez-vous des tensions ? Un blocage? Une envie de bâiller ou de soupirer?
<p>Étape 2</p> <p>Décompte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenant, compter le nombre d'EXPIRATIONS seulement durant une minute, sans tenter de modifier quoi que ce soit à votre respiration habituelle.

Étape 3

Prise de notes

- Il est maintenant temps de mettre vos observations par écrit dans votre guide du participant.
- Notez votre fréquence respiratoire pour comparer votre progression dans le temps.

Notes

Large empty rounded rectangular area for taking notes.

Tableau : Résumé des techniques respiratoires

Dyspnée	Dégagement	Rythme respiratoire
<ul style="list-style-type: none"> • Respiration lèvres pincées • Approche posturale 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de toux contrôlée • Expiration forcée 	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration abdominale

Conclusion

Les stratégies qui sont pertinentes pour moi

Ce que je retiens en général de cet atelier

Mon plan d'action

Services COVID longue

Clinique de réadaptation COVID longue

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

07.readaptation_physique_DSMC@ssss.gouv.qc.ca

Rédaction :

Marie-André Dubé, pht,

Clinique spécialisée en syndromes post-infectieux liés à la Covid longue et à la maladie de Lyme
Centre intégré de santé et services sociaux du Bas St-Laurent

Collaboration :

Janelle Lagacé, inf. clinicienne, Clinique de réadaptation Covid longue
Direction services multidisciplinaires et à la communauté (DSMC)
Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais

Nadia Verbanac, pht, Clinique de réadaptation Covid longue
Direction services multidisciplinaires et à la communauté (DSMC)
Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais

Marina Brousseau, pht, Assistante-chef physiothérapie,
Clinique de réadaptation Covid longue
Direction services multidisciplinaires et à la communauté (DSMC)
Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais

Mélanie Boudreau, pht, Chef des services professionnels en réadaptation pour les centres hospitaliers
de Hull, Gatineau et Wakefield
Clinique de réadaptation Covid longue
Direction services multidisciplinaires et à la communauté (DSMC)
Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais

Dernière révision : 23 septembre 2024

Reproduction et usage non-commercial autorisés, en mentionnant la source.

Outils et Ressources

- Fiche Aide-mémoire pour les personnes touchées par les affections post-COVID-19 (ou COVID longue) : Malaises post-effort et autres symptômes : https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID19/Affections_post_COVID_Aide_m%C3%A9moire_patients_Autres_VF.pdf
- [COVID longue | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.gouvernement.qc.ca/COVID-longue)

RÉFÉRENCES

Références utilisées pour le contenu des ateliers (présentation) et le cahier du participant

Référence : 2019 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. Breathing pattern disorders. Information for patients. Téléchargeable à : <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Respiratory/Breathing-pattern-disorders-patient-information.pdf>

Référence : Mon guide d'enseignement et de réadaptation pulmonaire. Association pulmonaire du Québec . Téléchargeable à : <https://poumonquebec.ca/wp-content/uploads/2021/03/mon-guide-enseignement-et-de-readaptation-pulmonaire.pdf>

Référence : Barker, Nicki, L. Everard, Mark (2015). Getting to grip with « dysfunctional breathing ». Paediatric Respiratory Reviews, Volume 16, Jan. 2015, Pages 53-61. Téléchargeable à : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1526054214001109>

Référence : «module respiration à lèvres pincées», sur le site www.livingwellwithcopd.com. Consulté le 19 avril 2023. (fichier pdf, 2 p). Document disponible en ligne et téléchargeable à : http://www.livingwellwithcopdcom/DATA/EDUCATION/146_fr~v~module-respiration-a-levres-pincees.pdf

Référence : «module gestion de la respiration», sur le site www.livingwellwithcopd.com. Consulté le 19 avril 2023. (fichier pdf, 2 p). Document disponible en ligne et téléchargeable à : https://www.livingwellwithcopdcom/DATA/EDUCATION/147_fr~v~module-gestion-de-la-respiration-p-15-17.pdf

FICHE-CONSEIL 1: Respiration lèvres pincées

Ce type de respiration vous permet de sortir l'air emprisonné dans vos poumons et à ralentir votre respiration.

Essayez de rendre vos expirations deux fois plus longues que vos inspirations.

1. La bouche fermée, inspirer une quantité normale d'air par le nez.
2. Pincez vos lèvres comme pour siffler.
3. En gardant vos lèvres pincées, expirez lentement par la bouche.

Bienfaits

1. Réduire la fréquence de la respiration et l'essoufflement.
2. Permet de retrouver une respiration normale plus rapidement après un exercice ou un effort.
3. Améliorer votre capacité à pratiquer différentes activités.
4. Augmenter le sentiment de maîtrise sur votre respiration



FICHE-CONSEIL 2: Positions pour diminuer l'essoufflement

Une posture adéquate permet aux poumons de se gonfler à leur capacité maximale vous permettant ainsi de mieux respirer.

Assis

1. Les deux pieds sur le sol.
2. Inclinez-vous légèrement vers l'avant.
3. Appuyez vos coudes sur vos genoux.

Ou bien,

1. Les deux pieds au sol.
2. Inclinez-vous légèrement vers l'avant et déposez vos coudes sur une table.
3. Appuyez votre tête sur un oreiller.

Debout

1. Inclinez-vous légèrement vers l'avant.
2. Posez les mains sur vos cuisses ou sur un meuble.

Bienfaits

1. Aident au mouvement du diaphragme.
2. Aident à réduire l'essoufflement.



FICHE-CONSEIL 3: La respiration abdominale

Respiration abdominale ou diaphragmatique

1. Couchez-vous sur le dos, en position confortable.
2. Placez une main sur l'abdomen et l'autre au-dessus de votre poitrine.
3. Prenez un instant pour vous relaxer. Relâcher les muscles de votre corps (épaules, cou, mâchoire, ventre).
4. Inspirer en gonflant votre ventre.
5. Expirer sans faire d'effort.
6. Trouver le rythme qui vous convient, en ralentissant progressivement votre respiration.
 - Tenter d'avoir une expiration plus lente que l'inspiration.
 - Utiliser une application mobile au besoin.



Variantes possibles

1. Placer vos mains derrière la tête, coudes en ouverture.
2. Placer vos mains à plat au-dessus de votre poitrine. Faites une pression douce, mais ferme vers le bas.
3. Ajouter un poids sur votre abdomen comme un sac de riz pour comme moyen de rétroaction, pour mieux sentir votre abdomen se gonfler.



Source : mpq.ca

FICHE-CONSEIL 4: Essoufflement et activités

À la marche	Ralentir, faire de plus grands pas
	Bien respirer en marchant Rythmer sa respiration avec les pas, par exemple inspirer en 2 pas, expirer en 3 pas (trouver son propre rythme)
	Prendre ou planifier des pauses
	Choisir un terrain plat, si possible
	Choisir une chaussure confortable et adaptée à la météo
	S'habiller en fonction de la température
	Éviter les journées trop chaudes, trop froides ou trop venteuses
	Évaluer la distance à parcourir selon vos capacités (gestion de l'énergie, 60% de ce que vous pensez être en mesure de faire)
Dans les escaliers	Ralentir, prendre son temps
	Éviter de transporter des charges lourdes dans les escaliers
	Monter une marche à la fois et prendre un temps de repos au besoin
	Inspirer par le nez, expirer lentement lèvres pincées en montant 2 à 3 marches et répéter
	Équilibrer le poids des sacs si vous devez en transporter
	S'habiller en fonction de la température
Dans toutes les activités	Planifier des pauses, des temps de repos
	Bien estimer le temps à consacrer à l'activité (60% de ce que vous pensez être en mesure de faire)
	Prendre son temps
	Rester dans une zone confortable pour l'essoufflement (entre 1 et 4 Échelle de BORG)
	Choisir une activité qui n'est pas trop difficile
	Vérifier les conditions météorologiques
	Assurez-vous d'avoir une bonne ventilation

FICHE-CONSEIL 5: Échelle de Borg

Échelle de perception de l'effort (Borg)



Niveau de l'effort	Intensité de l'exercice	Caractéristiques de la respiration
0	Rien du tout	Repos
0,5	Très très facile	Pas de différence par rapport au repos
1	Très facile	Pas de différence par rapport au repos
2	Facile	Légère augmentation du rythme respiratoire par rapport au repos
ZONE CIBLÉE		
3	Moyen	Augmentation plus marquée, capable de chanter
4	Un peu difficile	Augmentation plus marquée, capable de chanter
5	Difficile	Commence à manquer de souffle, capable de parler mais non de chanter
6	Plus difficile	Manque de souffle plus prononcé, ne peut dire plus de 4 mots consécutifs
7	Très difficile	Respiration bruyante
8		Impossibilité de parler
9	Très très difficile	Impossibilité de parler
10	Maximum	Complètement à bout de souffle

Cette échelle sert à évaluer l'intensité de l'exercice afin de mieux doser l'effort selon les caractéristiques de la respiration. **Zone ciblée entre 3 et 5.**

«Échelle de perception de l'effort», Elisabeth Turgeon, kinésiologue, M.Sc., Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) - programme clientèle en soins cardiopulmonaires, 2009. Adapté de Borg G.A. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982; 14(5): 377-81

Adapté par Rachel Vachon, inhalothérapeute, 2005-11 L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.
http://www.caawf.ca/mothersinmotion/baby/activity_endurance.cfm

Il est strictement défendu de photocopier ou de diffuser ce document en totalité ou en partie sans la permission écrite des auteurs.

COVID longue :
Zone de niveau d'effort recommandée pour les activités