



SÉANCES DE DRAINAGE BRONCHIQUE

Mots clés : Kiné, Respiration, Drainage, Autogène, Sirop, Expectorant, Mucosités, Infection

Prévoir des séances de drainage bronchique avant le départ et dans la mesure du possible à chaque étape du vol.

La connaissance de quelques mouvements de drainage respiratoire est utile.

Demandez à votre kinésithérapeute de vous les enseigner.

Sinon vous pouvez vous essayer à la technique du drainage autogène

Préalable

Faire un lavage de nez ce qui facilitera la respiration nasale. À faire si besoin en vol ou juste avant le vol du fait de la siccité de l'air en cabine. Lire « sécheresse de l'air en cabine et astuce ».

S'hydrater toujours surtout si vous souffrez d'une infection respiratoire virale récente. La fièvre aggrave la déshydratation et assèche les sécrétions bronchiques. Faire aussi la chasse aux antihistaminiques présents dans les traitements contre le rhume ou les sirops contre la toux. Notez que les sirops contre la toux ne doivent et ne peuvent être prescrits que s'il vous est aussi prescrit un antibiotique pendant la durée de leur utilisation. En leur absence, ils favorisent par l'expectorant qu'ils contiennent obligatoirement la survenue d'une pneumopathie bactérienne ou infection pulmonaire. Peu de pharmaciens, devenus depuis peu médecin par défaut, le savent. Pourtant, il existe une conférence de consensus depuis les années 1990 sur ce sujet. En pratique, évitez-les ! Ils peuvent augmenter vos sécrétions bronchiques et venir noyer et infecter vos alvéoles qui servent à l'oxygénation du sang. Ils n'ont d'intérêt que dans des pathologies bronchiques bien identifiées avec bouchons muqueux.

Une hydratation est impérative avant, pendant et après le vol.

Faire un aérosol pour humidifier vos bronches (sérum physiologique etc.). Impossible à faire en vol.

Sans oublier de faire du sport pour gagner en endurance et développer les muscles respiratoires. L'aquafeet ou l'aquajogging est un excellent moyen. Une manière de bien préparer son vol et son séjour en altitude à venir.

La séance de drainage autogène proprement dite

L'intérêt est double d'une part, il bénéficie d'un niveau de preuve classé B par les experts et d'autre part la technique est à la portée de tout un chacun.

Il se résume en 3 phases

Explorer ses sécrétions par l'écoute attentive des bruits issus du flux respiratoire.

Mobiliser en décollant ses sécrétions pour obtenir un léger crépitement puis les rassembler et les transporter, ce qui remplace les crépitements par un doux ronronnement.

Évacuer les sécrétions grâce à l'expiration et cela sans tousser.

Ce qui correspond lors de la séance à respirer selon trois phases :

Une première phase inspiratoire. Il faut inspirer lentement par le nez en gonflant en premier lieu le ventre pour abaisser le diaphragme puis le thorax sans contrainte de volume ni de pression. Ce qui signifie qu'il est inutile de se contracter ou de hausser les épaules pour augmenter la pénétration de l'air. L'inspiration doit se dérouler comme le ferait un bon choriste lorsqu'il chante.

La deuxième phase correspond à une pause respiratoire. Elle consiste à bloquer la respiration en fin d'inspiration pendant 2 à 3 secondes, guère plus puisque vous êtes facilement essoufflé, tout en laissant la glotte ouverte. La contraction de la glotte vous empêcherait d'aspirer ou d'expirer encore de l'air. La pause ainsi réalisée permet d'apporter de l'air dans les zones encombrées par les mucosités.

La troisième phase consiste à expirer l'air comme pour un soupir, le plus lentement possible et sans bruit. Veillez à vous décontracter comme si vous chantiez en contractant doucement les muscles abdominaux. Si vous percevez un crépitement, poursuivez votre expiration lente jusqu'au doux ronronnement, signe que vos sécrétions ont été rassemblées et sont transportées vers la bouche oesophagienne. La toux finale doit être réflexe et non provoquée.



Ces trois phases sont à répéter autant de fois qu'il vous sera nécessaire pour évacuer vos sécrétions. Il peut être nécessaire d'appliquer un certain rythme comme celui d'une locomotive en train d'accélérer poussivement.

Une variante consiste à expirer lors de la deuxième phase, non pas par la bouche mais par le nez ce qui maintient par résistance une certaine pression dite positive dans vos poumons, gardant ouvertes les petites bronches.

Le drainage autogène peut se faire dans différentes positions, allongée, assis ou sur le côté.

Pour plus de précisions lire les liens suivants :

<https://muconature.wordpress.com/2014/10/20/le-drainage-autogene/>

<https://muconature.files.wordpress.com/2014/10/regard-dune-patiente-sur-le-da.pdf>

D'autres techniques sont possibles et bénéficient aussi d'un niveau de preuve classé B par les experts. Il s'agit de l'ELTGOL (expiration lente totale glotte ouverte en décubitus latéral) et l'ACBT (active cycle of breathing technique). Toutes les autres techniques ont un niveau de preuve inférieur.

Bon drainage et bon voyage.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2023 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais