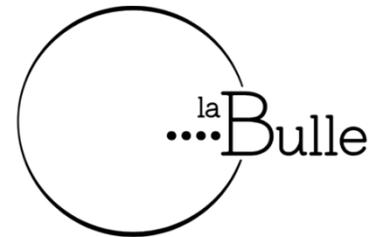

COVID LONG

Les troubles respiratoires – Centre La Bulle

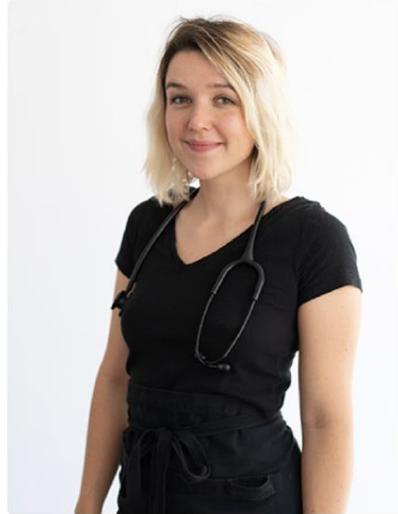


Cabinet de Réhabilitation Respiratoire



Océane Huck

Kinésithérapeute



Mathilde Proffit

Kinésithérapeute



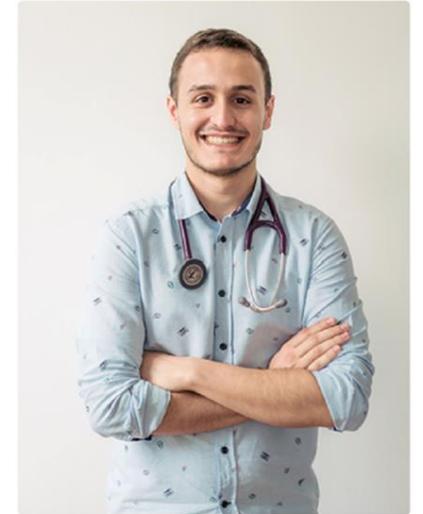
Marie Magni

Kinésithérapeute



Michel Thomann

Kinésithérapeute



Kamber Karsandi

Kinésithérapeute

Formations

Drainage Autogène, stéthoacoustique, échographie pulmonaire, Dyspraxie bucco linguale, ETP, Hypnose, DU pédiatrie, DU VNI, DU addicto, M2 Santé Publique, M2 philosophie & éthique médicale, Professeur de yoga.

Actions

Responsable groupe communication KR – **SPLF** ;
Vice présidence **groupe kiné européen de la mucoviscidose** ;
Responsable de publication cardio-respi du magazine **Kine Scientifique**.

> **700**

Patients souffrant de
« **Covid Long** »
rééduqués

Covid Long

Symptômes Respiratoires

SOIGNANTS

Syndrome d'hyperventilation (SHV) = Dysfunctional Breathing

Dyspnée, anxiété, gêne, toux, respiration anormale et superficielle, soupirs & bâillements excessifs...

Céphalées, confusion, vertiges, palpitations cardiaques, tremblements, crampes musculaires, nausées, douleurs à l'estomac, troubles de la mémoire et de la concentration.

Pas « grave » mais

PATIENTS



Annie 🌻
@annitht

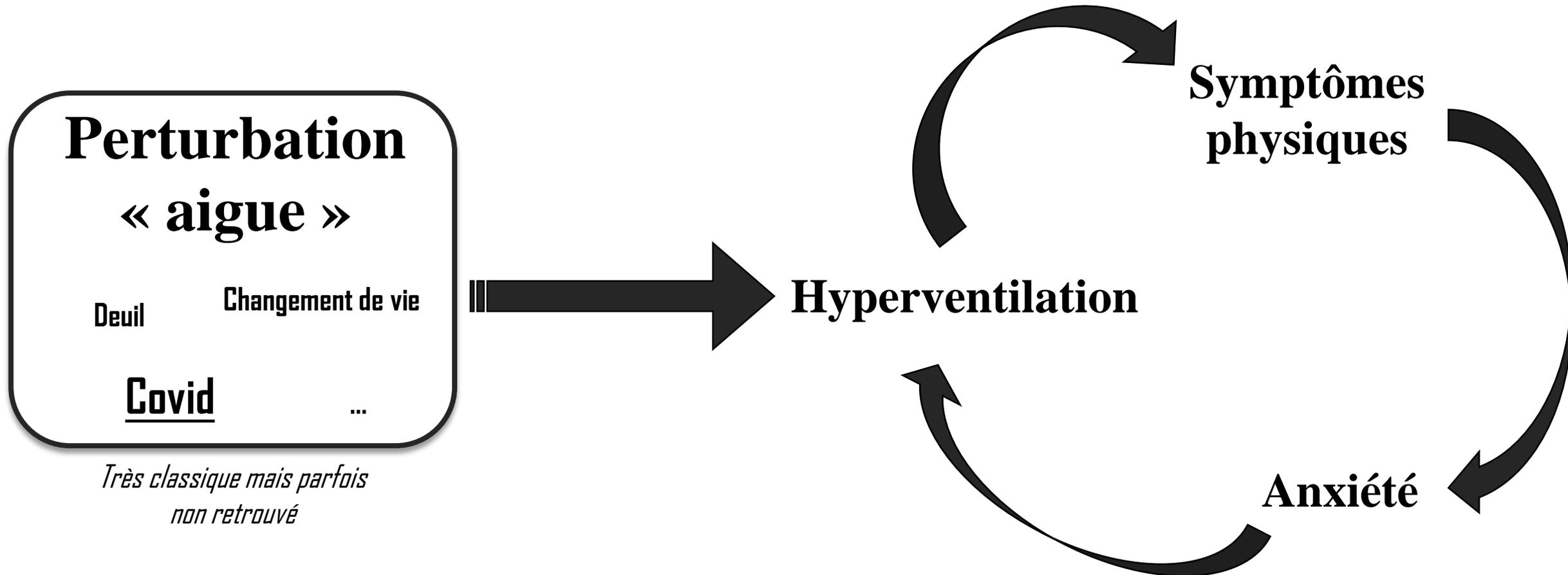
Aujourd'hui j'ai appris que j'allais perdre mon emploi. Et avec lui non seulement mon revenu, mais aussi mon rêve et ma passion de travailler pour une cause qui compte vraiment pour moi. Le [#CovidLong](#) a déjà pris le reste. Je ne sais plus qui je suis ❤️.

Présence permanente des troubles (jour et nuit). Anxiété importante vis-à-vis de sa santé majorée par l'errance thérapeutique et la multiplication des examens médicaux. Peur de ne jamais retrouver son état de santé habituel.

Conséquences : Qualité de vie altérée. Difficulté à poursuivre ses activités, ses projets de vie.

Syndrome d'hyperventilation

Rôle du stress



Évolution des troubles respiratoires

Combien de temps pour récupérer ?

Spontanément : possible mais long et incertain

Des patients rapportent être symptomatiques depuis plus d'un an (et nous avons soigné des patients symptomatiques depuis 20 à 30 ans. La guérison reste possible malgré l'ancienneté du trouble) !

— « Cela reste une épreuve même si cela s'améliore avec le temps ».

Avec une réhabilitation respiratoire adaptée : ~ 5-10 séances

Récupération complète / Apprentissage de techniques pour gérer les crises !

Plus de symptômes, sauf la fatigue qui peut perdurer et se résorber plus lentement que le reste.

— « Pas assez de kinésithérapeutes formés sur le territoire pour prendre en charge ces symptômes ».

Comment améliorer son souffle ?

Recommandations générales

Pas de traitement magique : accepter les symptômes et leur origine, accepter les messages du corps et prendre soin de soi pendant la rééducation en étant le premier acteur (alimentation équilibrée, veiller à la qualité du sommeil, limiter les sources de stress).

Exercices pratiques

Hygiène nasale, respiration naso-nasale au repos et à l'effort, respiration totale, respiration alternée, assouplissement thoracique, musculation, entraînement cardio, apnées contrôlées.

Prise en charge kinésithérapeutique

Bilan initial

Recherche d'un **diagnostic d'exclusion** (EFR, écho cardiaque).

Questionnaire de **Nijmegen** et **test de provocation** de l'hyperventilation.

Le bilan permettra au patient et au kinésithérapeute de définir ensemble des objectifs concrets et personnels !

Base de la prise en charge

Reconnaitre la **légitimité des symptômes** et **rassurer** !

Conseils hygiéno-diététiques. La prise en charge est l'occasion de prendre soin de vous.

Renforcement **cardio-musculaire**.

Libération des **voies aériennes**, contrôle du **souffle**.

Éducation thérapeutique : comprendre et devenir expert de son souffle.

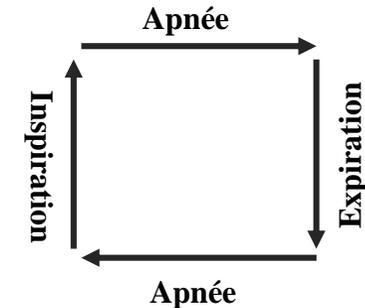
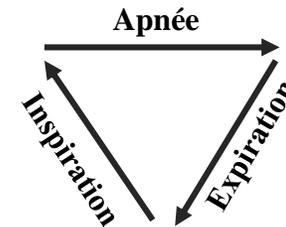
Programme Covid long à la Bulle

	<u>Votre bilan d'entrée</u> <input type="checkbox"/> Respimer	1h
	<u>Education thérapeutique</u> <input type="checkbox"/> Maitrise du souffle	2h
	<u>Prana Yama</u> <input type="checkbox"/> Nadi Shodhana (nez alterné) <input type="checkbox"/> Respirations triangle & carrée <input type="checkbox"/> Rétention du souffle <input type="checkbox"/> Maitrise des muscles respiratoires	2 x 1h
	<u>Séance Bulle</u> <input type="checkbox"/> Ventilation <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Compliance thoracique <input type="checkbox"/> Cardio Naso-nasal <input type="checkbox"/> Apnée dynamique	2 x 1h
	<u>Votre bilan final</u>	1h



La clef :
Comprendre la maladie

Respiration en triangle et carré



Yoga et prana yama

Coordonnées et Ressources

[Annuaire Union Régionale des Masseurs-Kinés
Provence-Alpes-Côte d'Azur \(urps-mk-paca.org\)](#)

[Agence régionale de santé PACA | Une agence, pour
une meilleure santé \(sante.fr\)](#)

➤ ***Alpes Maritimes – 06***

Hôpital privé Arnault Tzanck à Mougins

Hôpital l'Archet (CHU de Nice) : Dr Risso et Dr Buscot (pneumologues)

Centre Hospitalier de Grasse : Dr Dumon et Dr Vandebos (pneumologues)

SSR La Maison du Mineur à Vence

➤ ***Bouches-du Rhône - 13***

Cabinet KINE PRADO 24 – Marseille

➤ ***Vaucluse - 84***

Cabinet de kiné La Tour – Avignon

SSR Les Cyprès - Avignon