



Fiche de soutien à l'autogestion des symptômes

Essoufflement persistant lié à la COVID longue



Saviez-vous que...

- ✓ Il arrive fréquemment que les personnes qui récupèrent de la COVID-19 se sentent à court de souffle?
- ✓ Certaines personnes peuvent se sentir effrayées, anxieuses ou paniquées par cette situation?
- ✓ Ces réactions de peur pourraient augmenter votre sentiment d'être essoufflé et limiter vos activités?

Voici des techniques d'autogestion pouvant vous aider à soulager votre essoufflement

Positions pour réduire l'essoufflement



- ✓ Assis ou debout, les bras appuyés, penchez-vous vers l'avant;
- ✓ Détendez votre cou, vos épaules, votre mâchoire, vos poignets et vos mains.

Avantages de ces positions :

- ✓ Libérer le thorax;
- ✓ Supporter les bras;
- ✓ Diminuer le travail des muscles accessoires;
- ✓ Faciliter le travail du diaphragme.

Techniques de respiration pour réduire l'essoufflement



Technique 1 : Respiration à lèvres pincées

- ✓ Inspirez doucement par le nez ou la bouche;
- ✓ Serrez vos lèvres comme si vous soufflez sur une bougie;
- ✓ Expirez lentement par la bouche;
- ✓ Videz tout l'air de vos poumons à l'expiration.
- ✓ Répétez ces étapes lorsque vous êtes essoufflé.

Technique 2 : Respiration abdominale

Bien respirer peut contribuer à réduire l'essoufflement et à renforcer le diaphragme, qui est le muscle principal de la respiration.



Lorsque vous respirez, vous devriez sentir votre ventre se soulever lors de l'inspiration et s'abaisser à l'expiration.

- ✓ Asseyez-vous le dos droit bien appuyé;
- ✓ Déposez une main sur votre ventre à la hauteur du nombril et une autre main sur votre poitrine;
- ✓ Respirer de façon régulière et détendue;
- ✓ La main sur votre ventre sera poussée à l'inspiration et tirée vers votre colonne à l'expiration (cela veut dire que votre diaphragme fonctionne bien). Votre main sur la poitrine ne devrait pas bouger;
- ✓ Détendez vos épaules. Vous pouvez faire cet exercice entre 3 à 4 minutes. Si vous ressentez des étourdissements cessez l'activité.

Répétez ces étapes 3 à 4 fois par jour.

Soyez indulgent envers vous!

Il est normal que certains jours soient meilleurs que d'autres et il est possible que votre progression soit variable. Évitez de comparer vos résultats. L'important est de faire de votre mieux!

Références

- Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Managing Breathlessness in Post Covid-19 Recovery. www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_Managing_Breathlessness_recovery.pdf
- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSS de la Montérégie-Ouest). 2021. Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue. <https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>

