

MPOC – Les bonnes positions pour mieux respirer



La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) rend votre respiration plus difficile. Certaines positions peuvent vous aider à mieux respirer.

Pourquoi me remet-on cette fiche?

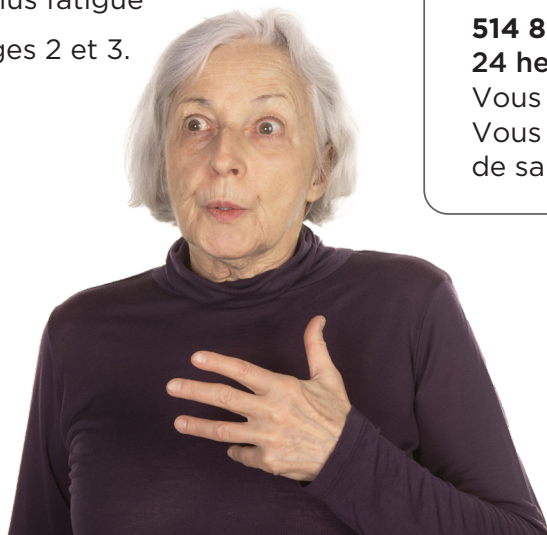
À cause de la MPOC, vous êtes facilement essoufflé. Prendre certaines positions vous aide à mieux respirer. Ces positions facilitent :

- la respiration, en aidant les poumons à prendre leur pleine expansion
- la récupération de l'énergie.
- la prise de contrôle sur l'essoufflement.

Quand dois-je les utiliser?

- > Quand vous êtes plus essoufflé que d'habitude
- > Quand vous êtes anxieux
- > Quand vous êtes plus fatigué

Voir les positions pages 2 et 3.



Que faire si je dois annuler ou déplacer un rendez-vous?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

☎ 514 890-8051

Qui appeler pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
> livingwellwithcopd.com

Association pulmonaire du Canada :
> poumon.ca

Vidéos du Service régional de soins à domicile (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal)

> [Youtube.com](https://www.youtube.com)

Taper « [Les meilleures positions pour diminuer l'essoufflement](#) » et « [Aller se coucher CIUSSS](#) » dans la barre de recherche.

Les fiches santé du CHUM sur la MPOC : voir le lien ci-dessous.
Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts



Observations - Remarques

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Où que vous soyez, vous pouvez prendre une des positions ci-dessous. Prenez le temps qu'il faut pour contrôler votre essoufflement. Reposez-vous et reprenez des forces avant de continuer vos activités.

Assis sur une chaise



- Posez vos pieds à plat sur le sol, jambes décroisées. Penchez-vous vers l'avant et posez vos coudes sur vos genoux. Mettez votre menton dans vos mains.
- Respirez avec les lèvres pincées. Voir la fiche santé [MPOC - La respiration à lèvres pincées.](#)

Assis à une table



- Posez vos pieds à plat sur le sol, jambes décroisées. Penchez-vous vers l'avant et posez vos coudes et avant-bras sur la table. Si vous le souhaitez, posez votre tête sur vos bras ou sur un coussin.
- Respirez avec les lèvres pincées.

Debout sans soutien



- Pliez un peu les genoux et penchez-vous vers l'avant. Posez les mains sur vos cuisses.
- Respirez avec les lèvres pincées.

Debout avec un soutien bas (ex. : table)



- Penchez-vous vers l'avant. Appuyez vos mains sur la table, bras tendus. Penchez votre tête vers l'avant.
- Respirez avec les lèvres pincées.

Debout avec un soutien haut (rampe, comptoir, etc.)



- Penchez-vous vers l'avant. Appuyez vos mains ou vos coudes sur le soutien. Au besoin, penchez-vous plus et posez votre tête sur vos bras.
- Respirez avec les lèvres pincées.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca