

Technique de la thérapie avec **P**ression **E**xpiratoire **P**ositive

Avant de débuter, s'assurer que l'appareil est propre et sec.

Avec masque : Doit épouser hermétiquement le visage en tout temps.

Avec pince-nez et pièce buccale : Bouche bien fermée sur la pièce buccale durant les 15 respirations.

Position : - Assis le dos bien droit
- Corps légèrement incliné vers l'avant
- Coudes en appui sur une table.

1 Faire **15 respirations** consécutives dans l'appareil

Inspirer un volume d'air légèrement plus grand que celui d'une inspiration normale :

- inspirer lentement
- gonfler l'abdomen et le bas de la cage thoracique seulement

Expirer le même volume d'air que celui inspiré

- contracter légèrement les abdominaux;
- maintenir la pression entre les 2 flèches de 3 à 4 secondes

2 Faire **3 «huff's» (expirations forcées)** sans l'appareil

Inspirer un volume d'air maximal :

- par le nez de préférence
- lentement
- gonfler l'abdomen et le thorax

Pause – retenir l'inspiration 3 secondes sans fermer la glotte si possible

Expirer

- rapidement ou modérément selon ce qui semble efficace pour faire rouler les sécrétions;
- contracter très fort les abdominaux
- ne pas serrer la gorge (faire le son «**O**» avec un H aspiré)

N.B. Essayer d'inhiber la toux jusqu'au dernier «huff»

3 **Tousser fort** (si les «huff's n'ont pas provoqué la toux)

Inspirer profondément avant de tousser

4 **Répéter 5 à 6 fois les étapes 1,2 et 3**

Durée : environ 20 minutes

Fréquence : 1 à 3 séances par jour selon les besoins.

Si essoufflé, il est préférable de faire plusieurs séances de plus courte durée