

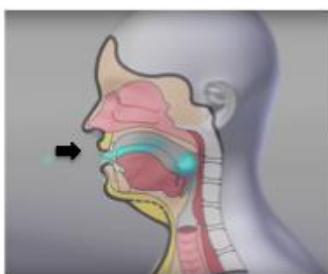
## Renseignements pour le patient

### Respiration glossopharyngée

#### Qu'est-ce que la respiration glossopharyngée?

La respiration glossopharyngée est aussi souvent appelée « respiration de la grenouille ». Vous respirez en utilisant les muscles de la bouche et de la gorge pour pomper de l'air vers les poumons (voir les images ci-dessous). Cette technique vous aide à respirer et à éliminer les sécrétions de vos poumons. Elle peut être utile en cas de maladie neuromusculaire ou d'une lésion de la moelle épinière lorsque les muscles respiratoires sont affaiblis.

Cette technique peut se pratiquer en cas de trachéostomie, une ouverture dans le cou par laquelle une canule descend dans la trachée. La canule de trachéostomie doit être colmatée pour empêcher les fuites, le ballonnet de la canule doit être dégonflé et la stomie, bien serrée autour de la canule de trachéostomie.



Étape 1



Étape 2



Étape 3

#### Pourquoi pratiquer cette respiration?

Des muscles respiratoires affaiblis peuvent vous empêcher de prendre de grandes respirations par vous-même et limitent la force de votre toux et votre capacité d'éliminer les sécrétions. La respiration glossopharyngée vous permet:

- + de remplir vos poumons davantage, plus que si vous respiriez sans cette technique;
- + de tousser fort pour éliminer ou empêcher l'accumulation de sécrétions dans vos poumons;
- + d'améliorer vos mouvements et étirements thoraciques;
- + d'empêcher de petites parties du poumon de s'affaïsser;
- + de parler plus fort; et
- + de passer plus de temps sans votre respirateur si vous en utilisez un.

## Quand pratiquer cette technique?

Aussi souvent que vous le voulez. Utilisez cette technique 2 à 3 fois par jour pour de meilleurs mouvements et étirements thoraciques et pour tousser fort. Utilisez cette technique plus souvent en présence de sécrétions, mais jamais plus souvent que toutes les 10 minutes afin d'éviter les étourdissements.

Vous pouvez combiner cette technique et la toux assistée manuellement. Cette dernière consiste à vous aider à tousser par des compressions des bras. Ces compressions se font quand vous sentez que vos poumons sont pleins et, habituellement, augmente la force de votre toux. Il vaut mieux combiner ces deux techniques avant les repas et au coucher pour éviter le reflux des liquides de l'estomac. Elle peut aussi être utile en cas d'infection respiratoire. Demandez à votre médecin si la toux assistée manuellement vous convient.

## Comment se fait la respiration glossopharyngée?

Faites la respiration glossopharyngée debout, devant un miroir. Si vous pouvez faire des rots par vous-même, vous apprendrez probablement cette technique très rapidement.

1. Inspirez profondément, puis retenez votre respiration.
2. Puis, dites le mot « gup » à voix basse. Ainsi, par le son « g », vous placez la langue de manière à laisser entrer de l'air dans les poumons, et par le son « p », vous fermez les lèvres.
3. Répétez le mot « gup » rapidement, à raison de 100 fois par minute. À chaque fois, un peu d'air s'accumulera et l'air sera poussé naturellement dans les poumons en passant par le larynx.
4. Répétez le mot « gup » de 6 à 9 fois pour remplir vos poumons de manière comparable à une respiration normale.
5. Répétez le mot « gup » jusqu'à 20 fois afin de donner à vos poumons un volume maximal pour les étirer ou pour tousser.

Consultez notre site Web et regardez une démonstration vidéo

[www.canventottawa.ca](http://www.canventottawa.ca)