

Chers parents,

Il est possible que les séances de kinésithérapie respiratoire doivent être limitées ou interrompues pendant la période épidémique par manque de moyens.

N'hésitez pas à prendre contact avec le kinésithérapeute de votre enfant en libéral ou dans le centre de référence qui assure son suivi, les activités de téléconsultations sont en train de se mettre en place.

Voici quelques consignes et conseils applicables au quotidien pendant cette période.

I- Si la kinésithérapie est maintenue au domicile :

- **Port d'une blouse** obligatoire par le kinésithérapeute, qui reste chez le patient. Si vous n'en avez pas, une grande chemise peut faire l'affaire, qui sera entretenue par la famille ou le patient

- Lavage des mains eau et savon ou solution hydro alcoolique

- Port du **masque** au mieux FFP2 ou chirurgical

II- Si le maintien des séances de kinésithérapie respiratoire au cabinet n'est pas possible.

Elles peuvent être diminuées en fréquence (par exemple 2 au lieu de 3 séances/ semaine). De nombreux kinésithérapeutes ne peuvent plus assurer les soins au domicile.

Vous pouvez en accord avec votre kinésithérapeute, vous déplacer au cabinet. Il est impératif de ne pas attendre en salle d'attente. Restez attendre avec votre enfant dans la voiture. A la fin du patient précédent : le kinésithérapeute prendra le temps de nettoyer et aérer son cabinet. Il vous appellera ensuite pour que vous rentriez dans le cabinet sans risque de croiser le patient précédent.

III-Voici quelques conseils si votre enfant ne peut plus avoir sa séance de kiné de ville ou si le nombre de séances est diminué.

- Il est important pour tous les patients d'alterner les positions : couché, assis (installation particulière si besoin), debout (avec ou sans verticalisateur)
- Petit échauffement : avant de commencer les exercices de ventilation votre enfant peut s'échauffer en bougeant et lors de la séance de ventilation ou de désencombrement il pourra également faire ses petits exercices
- Si l'état de santé de votre enfant a déjà nécessité :
 - d'Un Alpha 300 : intensifier les séances quotidiennement en l'absence d'autres kinésithérapies
 - d'un Cough assist ou d'un percussioinaire : intensifier les séances en cas d'encombrement, plusieurs fois par jours si nécessaire.

Alternez les positions afin de faire travailler toutes les zones du poumon (couché sur le dos, les côtés, assis)

- En cas d'encombrement fébrile : Assurer une bonne hydratation et contactez le centre de référence. N'initiez pas de séances de kinésithérapie avant d'avoir eu l'avis du médecin référent de votre enfant.

Etape 1 : Le Mouchage

Prendre un temps spécifique, idéalement tous les jours, au moins 3 x semaine :

Vous pouvez commencer la séance par des soins de nez, ainsi il sera plus à l'aise lors des exercices de ventilation. Il est souhaitable de les faire quotidiennement même si le nez n'est pas encombré.

Pour les petits enfants



- Couchez votre enfant sur le dos ou le côté, placer la tête sur le côté et légèrement penchée en avant
- Mettez du sérum physiologique dans la narine du dessus et maintenez la tête sur le côté afin que le sérum s'écoule de la narine inférieure ou de la bouche (au minimum 1 pipette par narine)
- Effectuez ceci de chaque côté
- Positionnez l'enfant sur le dos, basculez sa tête en arrière et maintenir la bouche fermée afin qu'il renifle (recommencez 3 ou 4 fois)

Pour les plus grands

- Utilisez également une pipette de sérum physiologique pour chaque narine (ou physiomer ou rhinohorn).
- L'enfant est debout au dessus d'un récipient ou d'un évier, la tête penchée sur un côté, il met le sérum dans la narine du dessus et attend que ce dernier coule par la narine inférieure Répétez de chaque côté.
- Il souffle doucement dans un mouchoir pour finir d'évacuer les sécrétions.

Etape 2 : Exercices de Ventilation

- Installer votre enfant assis sur vos genoux,
- Placer vos mains sur son thorax l'une sur l'autre (elles doivent être placées assez haute pour ne pas appuyer sur son ventre)
- Demander à votre enfant d'expirer sans forcer la bouche ouverte comme pour faire de la buée sur une vitre en même temps accompagné son expiration avec vos mains sans exercer de pression.

- Puis demander à votre enfant d'inspirer par le nez, tranquillement. Sur ce temps vous allez freiner l'inspiration avec vos mains, il faut éviter que votre enfant inspire totalement puis demander lui d'expirer le plus longtemps possible
- Il peut enchaîner 10 cycles de suite (1 cycle = 1 expiration + 1 inspiration) à effectuer au moins 3 fois et plus si vous le trouver encombré

Quelques exemples d'activités pour favoriser la ventilation

Pour les petits enfants

- La « guili thérapie »



Chatouiller son bébé ou son enfant le fait rigoler et donc respirer à grands volumes !

- Le ballon sauteur



Maintenez votre enfant au niveau du thorax et sauter sur le ballon doucement en maintenant votre enfant contre vous.

En fin de séance demandé à votre enfant de tousser dans un mouchoir.

Pour les plus grands

Pour varier, vous pouvez lui demander de faire des bulles dans l'eau le longtemp possible avec une paille ou souffler sur des papillons que vous fabriquer avec des mouchoirs en papier ou sur de petites balles, sur un moulin à vent ...

- Le bullo

Prenez un récipient (rempli à moitié d'eau) et une paille. Le but du jeu est de souffler le plus longtemp possible sans s'arrêter. En faire 5/10 mn plusieurs fois par jour si encombrement.



- Le flutter ou gelomuc (à acheter en pharmacie ou sur internet)



Souffler le plus longtemp possible. En faire 5/10 mn par jour.

- Les bulles



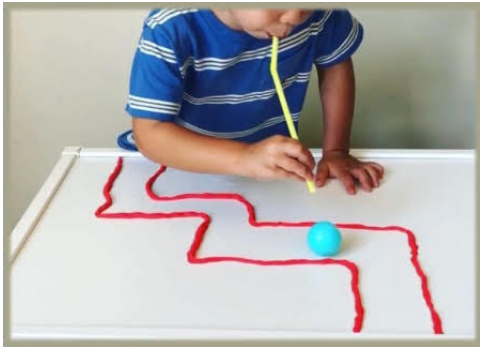
- Jouer de la flute ou de la trompette

- Souffler avec une paille sur des confettis, des petits bouts de mouchoirs en papier en forme de papillons ou des verres en plastiques



- Jeu de labyrinthe :

Souffler avec une paille pour faire déplacer une balle de pingpong ou une boule de papier



- Babyfoot



- Ping-Pong



- Autres idées de jeux de souffle



Buée sur une vitre ou un miroir

(Souffle chaud)

Mars 2020

Maladies neuromusculaires pédiatriques