

GUIDE PRATIQUE



POUR
UTILISER

L'AEROBIKA®

Pour une meilleure gestion
des sécrétions respiratoires.



Association
pulmonaire
du Québec

Important: Ce guide complète les conseils d'un-e professionnelle de la santé. Il ne remplace pas une évaluation médicale.



TABLE DES MATIÈRES

| | | |
|----|--|---|
| 4 | Introduction | |
| 5 | Qu'est-ce que l'Aerobika®? | |
| 6 | Pourquoi utiliser un dispositif PEP oscillant? | |
| 7 | Mécanisme de l'Aerobika® | ★ |
| 8 | Indications et contre-indications | ★ |
| 10 | Fréquence et moment d'utilisation | |
| 11 | Étapes d'utilisation (mode d'emploi) | ★ |
| 14 | Techniques de toux | |
| 18 | Ajuster la résistance | ★ |
| 20 | Technique complémentaire | |
| 21 | Routine quotidienne (exemple) | |
| 22 | Entretien et nettoyage | ★ |
| 24 | Erreurs fréquentes à éviter | ★ |
| 26 | Conseils pratiques | |
| 27 | Signes qu'il faut consulter | |
| 28 | Fiche aide-mémoire | |
| 30 | Notes personnelles et informations | |



QU'EST-CE QUE L'AEROBIKA®?

L'Aerobika® est un petit appareil portatif **sans médicament** qui aide à dégager le mucus (les sécrétions) des poumons en combinant une pression expiratoire positive oscillante (PEPO) et de légères vibrations à chaque expiration.

Ce qu'il se passe lorsque l'on souffle dans le dispositif:

L'Aerobika® est un petit dispositif de thérapie respiratoire qui favorise la clairance des sécrétions (évacuation du mucus).

Utilisé régulièrement, il peut réduire les exacerbations (crises), améliorer la respiration et la qualité de vie des personnes atteintes de MPOC, bronchectasies, fibrose kystique, ou d'autres affections respiratoires où le mucus s'accumule.

Ce guide a été conçu pour vous aider à utiliser votre appareil de manière autonome et sécuritaire, avec des explications détaillées à chaque étape. Prenez le temps de bien comprendre les gestes et les sensations décrites: cela vous aidera à tirer le maximum de bénéfices de votre Aerobika®.



Ouverture
des voies
respiratoires



Mobilisation
des sécrétions

(les **vibrations**
font **décoller**
le mucus
des parois)



Expulsion
par la toux
facilitée

POURQUOI UTILISER UN DISPOSITIF PEP OSCILLANT ?



Quand le mucus s'accumule dans les poumons, il devient plus difficile de respirer et le **risque d'infection** augmente. L'utilisation régulière de l'Aerobika® aide à mieux contrôler ce mucus et à prévenir les complications.

Les bénéfices :

Réduit la toux et l'essoufflement, car les voies respiratoires sont plus dégagées.

Améliore la respiration au quotidien grâce à une meilleure élimination des sécrétions.

Diminue les exacerbations (crises respiratoires), ce qui peut réduire les hospitalisations et le recours à certains traitements comme les corticostéroïdes ou les antibiotiques.

Peut aider à la récupération après certaines chirurgies, en gardant les poumons dégagés et bien ventilés (à discuter avec votre médecin avant toute utilisation après une chirurgie).



MÉCANISME DE L' AEROBIKA®



Résistance à l'expiration

Lorsque vous soufflez dans l'appareil, vous devez fournir un petit effort pendant 3 à 4 secondes. Cette résistance crée une pression douce dans vos poumons, ce qui aide à garder les voies respiratoires ouvertes et à faire bouger le mucus.



Vibration au niveau du thorax

L'appareil produit de petites **oscillations** pendant que vous expirez; elles se transmettent dans vos poumons et aident à **décoller** le mucus.



Mobilisation des sécrétions

Grâce à la combinaison de la pression et des vibrations, le mucus est poussé vers le haut des voies respiratoires, là où il peut être évacué plus facilement par la toux.





INDICATIONS



L'Aerobika® est utile pour plusieurs problèmes respiratoires. Il peut être conseillé en cas de:

- ✿ MPOC (Maladie pulmonaire obstructive chronique)
- ✿ Bronchiectasie (Dilatation des bronches avec accumulation de mucus)
- ✿ Asthme avec sécrétions abondantes
- ✿ Infection respiratoire récente qui a laissé des sécrétions difficiles à évacuer
- ✿ Fibrose kystique
- ✿ Toute autre condition médicale avec un surplus de mucus

CONTRE-INDICATIONS



Ne pas utiliser l'Aerobika® si vous présentez :

- ✿ Un pneumothorax non traité (présence d'air entre le poumon et la paroi thoracique);
- ✿ Une hémoptysie active (saignement important provenant des poumons);
- ✿ Une chirurgie ou un traumatisme récents du visage, de la bouche ou du crâne;
- ✿ Une instabilité hémodynamique (pression artérielle instable);
- ✿ Une pression intracrânienne élevée (> 20 mmHg).

Contre-indications relativesw:

Dans ces cas, il faut en parler avec votre médecin ou un inhalothérapeute:

- ✿ Chirurgie récente (selon le type d'intervention);
- ✿ Nausées ou vomissements importants.



FRÉQUENCE ET MOMENT D'UTILISATION

RECOMMANDATION

EN GENERAL ★

au moins 1 à 2 fois/jour
10 à 15 minutes

PENDANT/ APRÈS
une crise (exacerbation)

OU SI LES SYMPTÔMES S'AGGRAVENT au moins
2 à 3 fois/jour 10 min
pendant la période critique
(souvent 2 à 4 semaines).

Préférable de l'utiliser **avant vos médicaments**
en inhalation afin d'améliorer leur efficacité!

La fréquence peut être ajustée selon les conseils
de votre professionnel de la santé, selon votre état
et vos besoins.

ÉTAPES D'UTILISATION (MODE D'EMPLOI)

① * Asseyez-vous confortablement, dos droit et pieds bien au sol.

② Placez l'embout en bouche et fermez bien les lèvres autour.

③ Inspirez profondément par le nez, puis retenez votre souffle 2 à 3 secondes.

● ● ●

Cela permet à l'air de bien se répartir dans vos poumons.

CONSEIL

* Possibilité de le faire couché ou dans une autre position, mais la position assise reste la meilleure pratique pour l'utilisation du dispositif.

④ Serrez les joues et expirez un peu plus fort que d'habitude, mais sans forcer.

3 à 4 secondes



⑤

INSPIRATION - COURTE PAUSE - EXPIRATION

INSPIRATION - COURTE PAUSE - EXPIRATION

INSPIRATION - COURTE PAUSE - EXPIRATION

Répétez ce cycle 10 à 20 fois !

Les vibrations doivent se sentir dans la **poitrine**, pas dans les **joues**, signe que l'appareil fonctionne bien.

ASTUCES

Utilisez un miroir pour vérifier que vos joues ne vibrent pas.



Si elles bougent, soutenez-les avec votre main.



Ayez toujours des mouchoirs et une poubelle à proximité.



Retirez l'embout et **toussez** pour dégager le mucus.

(Voir «Techniques de toux» page 14)

⑥



Reprenez l'ensemble des étapes 1 à 6

10 à 15 min

⑦ Selon votre tolérance!

TECHNIQUES DE TOUX

1. Technique de toux contrôlée



2. Technique de toux par petits coups (Huffing)





AJUSTER LA RÉSISTANCE

- 1 Pour une première utilisation, régler le curseur en bas du dispositif sur **3**.
- 2 **Testez l'expiration**: elle doit durer **3 à 4 secondes** avec un effort modéré.
- 3 **Ajuster selon le confort**:



SIGNES QUE C'EST TROP FACILE

- ✿ Vous expirez **trop vite** (moins de 2 secondes);
- ✿ Vous ne sentez **pas de vibration** dans la poitrine;
- ✿ Le mucus ne **bouge pas**.

SIGNES QUE C'EST TROP DIFFICILE

- ✿ Vous avez du mal à finir l'expiration;
- ✿ Vous êtes **essoufflé** ou **fatigué** après quelques cycles;
- ✿ Vous ressentez une **pression trop forte** dans la poitrine ou la gorge;
- ✿ Vos lèvres **picotent**.

TECHNIQUE COMPLÉMENTAIRE

Pour aider à dégager le mucus plus efficacement, vous pouvez combiner l'Aérobika avec d'autres techniques simples, telles que:

Cycle actif de respiration (CAR)

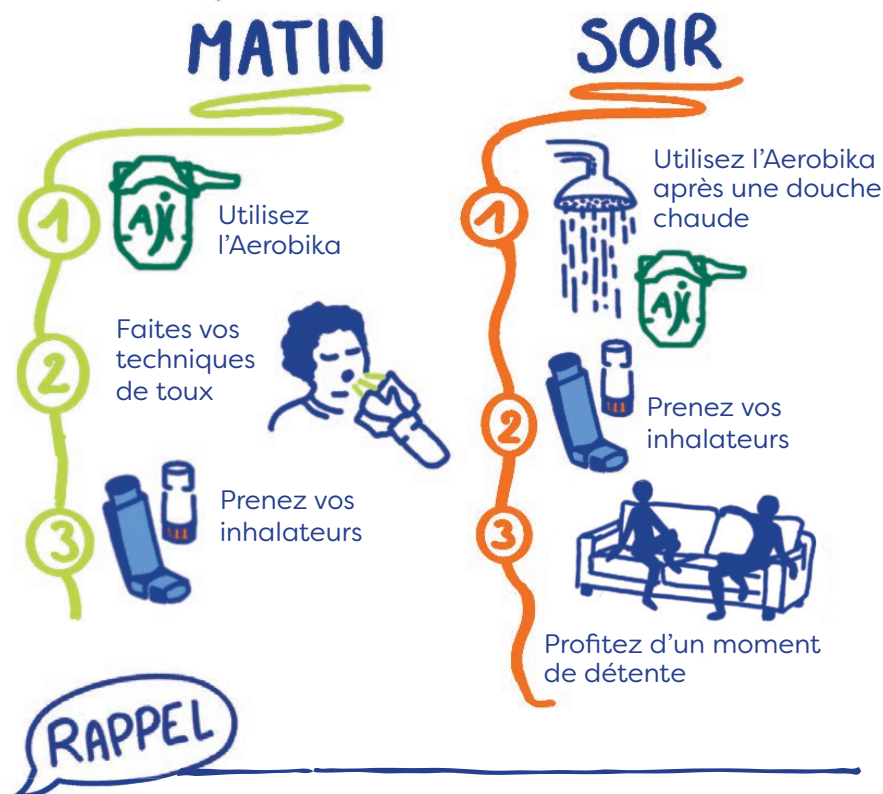


Répétez plusieurs cycles, puis terminez par une **toux contrôlée** ou un **huff**.

Cette technique aide à mobiliser le mucus avant ou après l'utilisation de l'Aérobika®.

ROUTINE QUOTIDIENNE (EXEMPLE)

Voici un exemple de routine simple à suivre:





ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Tous les jours

① Démontez l'**Aerobika®** en 4 pièces.



② Lavez les pièces à l'eau tiède savonneuse.

OU

Vous pouvez aussi le mettre au **lave-vaisselle** (panier supérieur).



③ Rincez soigneusement à l'eau claire.



④ Laissez sécher à l'**air libre** sur une serviette propre.





Une fois par semaine: **désinfection**

Vous pouvez utiliser **une** des méthodes suivantes:



Ébullition

Plongez les pièces dans l'eau bouillante pendant **5 à 10 minutes**



Sac vapeur pour micro-ondes

Utilisez un sac conçu pour la stérilisation



Alcool isopropylique

(70 % ou plus):
Trempez les pièces **5 minutes**, puis rincez et laissez sécher.



Peroxyde d'hydrogène

(3 %): Trempez **30 minutes**, puis rincez et séchez.

RAPPEL

Assurez-vous que l'appareil est **complètement sec** avant de le réutiliser ou de le ranger.

ERREURS FRÉQUENTES À ÉVITER

✱ Expirer trop doucement:

Cela ne génère pas assez de pression pour mobiliser le mucus.



✱ Expirer trop fort:

Peut causer de la fatigue ou de l'essoufflement.



✱ Laisser les joues vibrer:

La vibration doit se produire dans les poumons, pas dans les joues.

Il faut serrer les joues pendant l'expiration.

✱ Oublier de faire des pauses:

Respirer trop vite ou enchaîner les cycles sans pauses peut causer des étourdissements ou de l'essoufflement.

✱ Négliger le nettoyage:

Un appareil mal nettoyé peut devenir un vecteur d'infection.



✱ Utiliser l'appareil trop brièvement:

Moins de 5 minutes sont souvent insuffisantes pour un effet thérapeutique.



✱ Oublier de tousser après:

Le mucus mobilisé doit être évacué.

La toux est essentielle à la fin du cycle de 10 à 20 respirations.



CONSEILS PRATIQUES

- ✿ Installez-vous dans un endroit calme et bien éclairé.
- ✿ Asseyez-vous avec le **dos bien droit** et les **pieds bien posés au sol**.
- ✿ Ayez toujours à proximité:
 - Un **mouchoir** ou un essuie-tout
 - Une **poubelle** pour les sécrétions
 - Un verre d'**eau** au besoin



RAPPEL

Intégrez l'utilisation de l'**Aerobika®** dans une **routine** (avec la prise d'inhalateurs, par exemple)

SIGNES QU'IL FAUT CONSULTER



- Essoufflement ou respiration plus difficile qu'à l'habitude.
- Sécrétions plus abondantes ou changement de couleur (jaune, verte, brune).
- Présence de sang dans les sécrétions.
- Fièvre, fatigue ou douleurs thoraciques inhabituelles.

FICHE AIDE-MÉMOIRE

QUAND L'UTILISER

- ✿ 1 à 2 fois par jour
- ✿ 10 à 15 minutes
- ✿ Avant les inhalateurs

AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE

- ✿ Trop facile: expiration trop rapide, pas de vibration
- ✿ Trop difficile: essoufflement, picotements autour des lèvres

ERREURS À ÉVITER

- ✿ Expirer trop doucement ou trop fort
- ✿ Joues qui vibrent
- ✿ Oublier les pauses ou la toux
- ✿ Nettoyage négligé

ÉTAPES CLÉS

- 1 Assis confortablement, dos droit
- 2 Embout en bouche, lèvres bien fermées
- 3 Inspirer profondément, retenir 2-3 secondes
- 4 Expirer fermement, joues serrées
- 5 Répéter 10-20 fois
- 6 Toux dirigée
- 7 Refaire le cycle pendant 10-15 min

NETTOYAGE

- ✿ Tous les jours: démonter, laver, rincer, sécher
- ✿ Va au lave-vaisselle (tiroir supérieur)
- ✿ Désinfection hebdomadaire

SIGNES À SURVEILLER

- ✿ Essoufflement accru
- ✿ Sécrétions plus abondantes ou colorées
- ✿ Sang dans les sécrétions
- ✿ Fièvre

LISTE DE PERSONNES-RESSOURCES

| Spécialiste | Nom | Téléphone |
|----------------------------------|-------------------|----------------|
| Inhalothérapeute | | |
| Infirmière | | |
| Médecin de famille | | |
| Pneumologue | | |
| Association pulmonaire du Québec | <i>ligne info</i> | 1-888-768-6669 |



Ce guide complète les explications d'un professionnel de santé, mais ne remplace pas son avis.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





**Association
pulmonaire
du Québec**



1-888-POUMON-9
1-888-768-6669
poumonquebec.ca