

PROTOCOLE DE KINÉSITHÉRAPIE RESPIRATOIRE



ASSOCIATION LES CIGALIÈRES



IME SESSAD LA CIGALE



ATTENTION!



- Le protocole que vous allez trouver ci-dessous a été créé par des kinésithérapeutes et médecins pour que vous puissiez travailler avec vos enfants en toute sécurité.
- Ne forcez pas et soyez toujours à l'écoute de votre enfant.
- Le travail doit toujours se faire sans douleur et votre enfant pourra vous guider dans ce sens-là, n'hésitez pas à lui demander.
- Ce protocole est général, essayez d'adapter tous les exercices proposés aux capacités de vos enfants.
- En cas de doute, n'hésitez pas à nous demander, nous sommes là pour vous!

SOMMAIRE

L'INSPIRATION	4
L'EXPIRATION	6
MATÉRIEL	8
POSTURE	10
PREMIER EXERCICE	11
DEUXIÈME EXERCICE	14
TROISIÈME EXERCICE	17
QUATRIÈME EXERCICE	19
CINQUIÈME EXERCICE	21
SIXIÈME EXERCICE	23



L'INSPIRATION

- L'inspiration est le mouvement respiratoire pendant lequel l'air entre dans les poumons.
- Les mouvements respiratoires sont provoqués par l'action du diaphragme et des muscles intercostaux.



<https://youtu.be/XjZFpZmR4Bg>

L'EXPIRATION

- L'expiration est le mouvement respiratoire pendant lequel l'air sort des poumons.



<https://youtu.be/3N0vTgijHTY>

MATÉRIEL

- Vos enfants peuvent faire les exercices avec le matériel proposé s'ils trouvent des difficultés avec un des bras en comparaison à l'autre.



https://youtu.be/m_IROjcOhL8

POSTURE ADÉQUATE

<https://youtu.be/vDzZe7JsW3c>



PREMIER EXERCICE

- Vous pouvez aider votre enfant en lui soutenant les bras et/ou le tronc si nécessaire.
- Si votre enfant ne peut pas contrôler son rythme respiratoire, adaptez les mouvements aux moments d'inspiration et expiration naturels.
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.





<https://youtu.be/RxvbQrJUJaY>

PREMIER EXERCICE AVEC MATÉRIEL



https://youtu.be/_mIBNUStGk

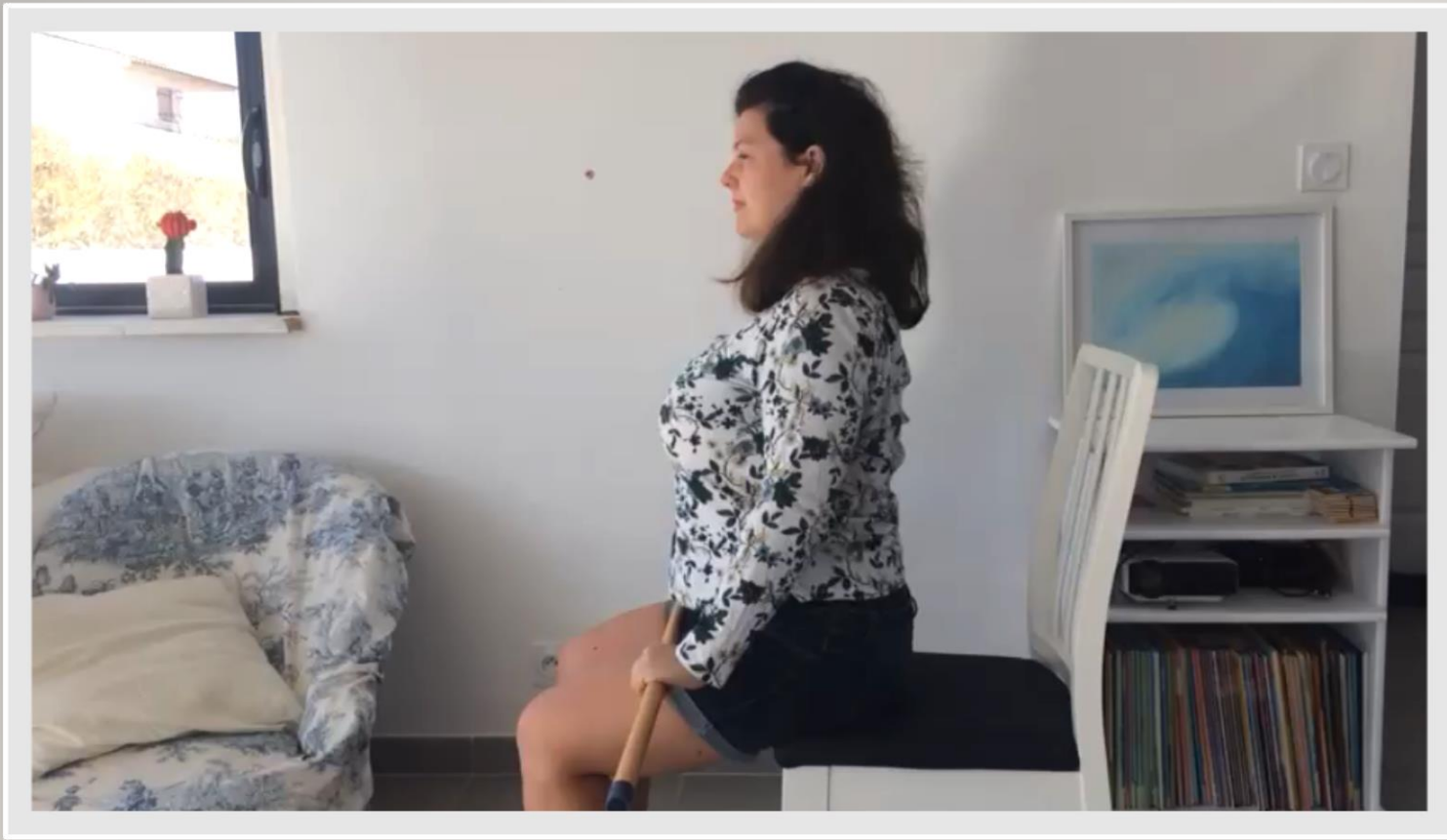
DEUXIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/u43I2N0Tjec>

DEUXIÈME EXERCICE AVEC MATÉRIEL



<https://youtu.be/KmvNgu9megk>

TROISIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/B8FdCZhx-Dg>

QUATRIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/WxrNMTRbwFM>

CINQUIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/HYGCQ8hDhN0>

SIXIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/hufrKHxtcc8>