Pour en finir avec le syndrome d'hyperventilation chronique (SHV)

GUIDE D'APPRENTISSAGE POUR LES PATIENTS SOUFFRANT D'UN SHV ET LEUR ENTOURAGE

Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

L'objectif de ce guide est de soutenir les personnes atteintes de SHV à être actrices de leur traitement et de les accompagner sur le chemin de la rééducation respiratoire.

Ce guide appartient à : …….

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIERES

ABRÉVIATIONS 3
ATELIER N°1 4
Comprendre le syndrome d'hyperventilation chronique (SHV) 4
ATELIER N°2 7
« Vous ne manquez pas d'air ! » 7
Ou comment gérer les symptômes du SHV 7
ATELIER N°3 12
« Soufflons un peu » 12
Ou comment gérer son stress et son anxiété 12
ATELIER N°4 17
« Respirer moins mais mieux! » 17
Ou comment respirer normalement 17
MON EXERCICE DE RESPIRATION 20
SÉANCE 7 : MON BILAN ACTUEL 23
SÉANCE 8 : MON BILAN ACTUEL 25
SÉANCE 9 : MON BILAN ACTUEL 27
VOUS AVEZ FINI VOTRE TRAITEMENT ? 29
NOTES PERSONNELLES 30
NOTES PERSONNELLES 31

ABRÉVIATIONS

SHV	:	Syndrome d’hyperventilation chronique
O2	:	Oxygène
CO2	:	Dioxyde de carbone
VC	:	Volume courant (quantité d’air qui entre et qui sort à chaque respiration)
FR	:	Fréquence respiratoire (vitesse à laquelle je respire, nombre de respirations par minute)

ATELIER N°1

Comprendre le syndrome d'hyperventilation chronique (SHV)

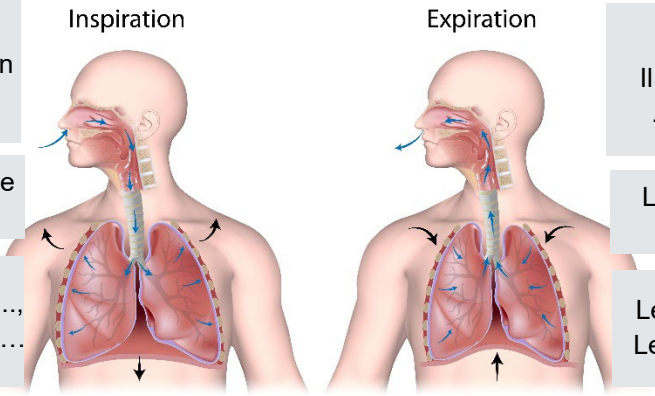
Objectifs de l'atelier :

- Comprendre la ventilation normale,
- Comprendre l'hyperventilation,
- Définir le SHV,
- Comprendre les principes du traitement physio,
- Connaitre les difficultés du traitement.

L'air……..,
Il est chargé en
……

Le diaphragme
……

Le thorax ……..,
Le ventre ……



L'air……..,
Il est chargé en
……

Le diaphragme
……

Le thorax ……..,
Le ventre ……

Une respiration normale se fait par le nez.

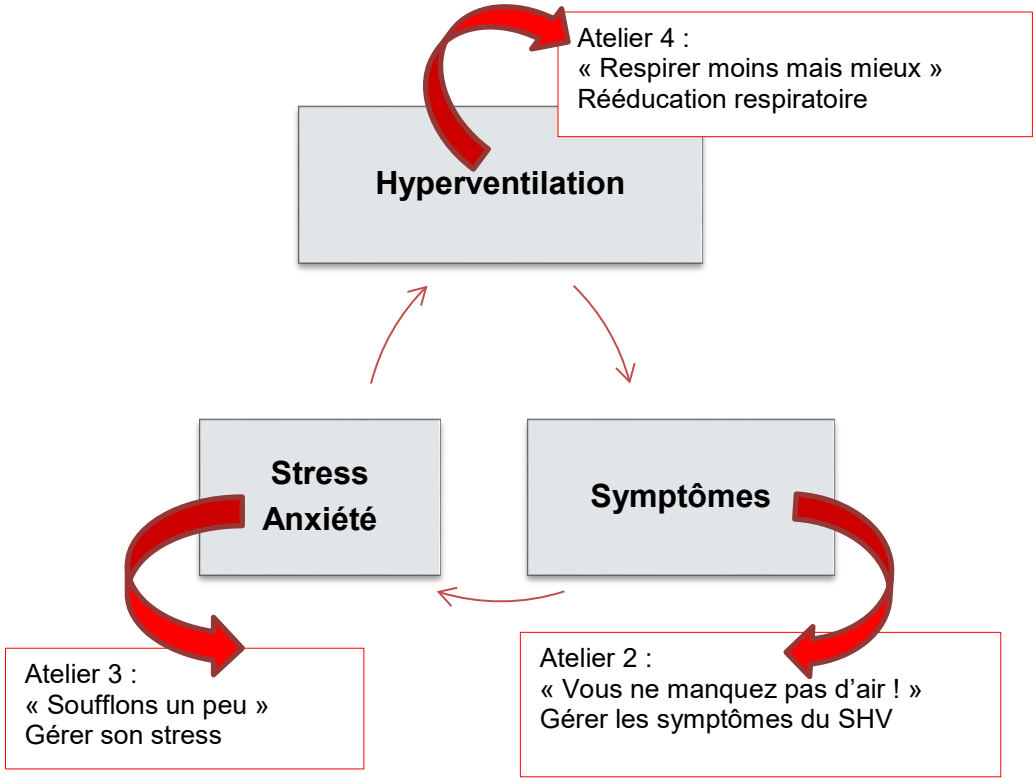
Normalement : ventilation ..... métabolisme
↳ O2 et CO2 en équilibre dans le sang

Chez moi : ventilation ..... métabolisme
↳ O2 ..... et CO2 .....

La ..... du CO2 dans le sang provoque des symptômes dans l'ensemble du corps

Ma définition du SHV :

LES PRINCIPES DU TRAITEMENT



Objectif de la rééducation respiratoire
..... Ventilation pour CO2

Difficulté du traitement : incohérence entre mes sensations et la réalité

Sensation : _____

Réalité : _____

ATELIER N°2

« Vous ne manquez pas d'air ! »
Ou comment gérer les symptômes du SHV

Objectifs de l'atelier :

- Connaître les causes du SHV,
- Connaître les conséquences du SHV,
- Connaître les symptômes du SHV,
- Eviter les facteurs déclenchants,
- Gérer ses symptômes.

3 mécanismes de régulation de la respiration :

1. Contrôle automatique :
   A la base du cerveau, dans le centre des fonctions vitales (respiration, cœur, sommeil)
   Respiration régulière, permanente, inconsciente

2. Contrôle volontaire :
   Dans le cortex moteur de mon cerveau
   J'adapte ma respiration selon mes besoins (parole, chant, apnée sous-marine) de la même façon que je bouge mes membres

3. Système limbique, le centre des émotions :
   Les émotions, en particulier le stress et l'anxiété, influence ma respiration.

Les causes possibles du SHV :

1. _____

2. _____

La ou les causes de <u>mon</u> SHV :

1. _____

2. _____

Conséquences du SHV :

SHV = ... du CO_2 dans le sang.

↳ Le sang se répand dans l'ensemble du corps

↳ Symptômes possibles dans l'ensemble du corps

3 types de symptômes :

1. **Symptômes aigus lors de crise d'hyperventilation :**
   ↳Symptômes très intenses mais de courte durée

M'arrive-t-il de faire des crises aigües? _____

Comment éviter la crise: _____

Comment gérer la crise : _____

2. Symptômes chroniques lors d'un SHV :

↳ Symptômes moins intenses mais plus ou moins permanents

Quels sont mes 3 symptômes chroniques les plus marqués :

1. _____

2. _____

3. _____

Symptômes 1 : (moyenne des 7 derniers jours) :

Symptômes 2 : (moyenne des 7 derniers jours) :

Symptômes 3 : (moyenne des 7 derniers jours)

Comment diminuer ces symptômes :

_____

_____

Les **soupirs** et les **bâillements** sont des symptômes centraux du SHV. Ces grosses respirations entretiennent la diminution du CO_2 dans le sang. **Il convient donc de retenir les soupirs et bâillements.**

3. Symptômes à l'effort lors d'un SHV d'effort :

↳ Symptômes aigus ou chroniques, à l'effort uniquement

Quel est le retentissement général de ces symptômes sur ma qualité de vie : (moyenne des 7 derniers jours)

ATELIER N°3

« Soufflons un peu »

Ou comment gérer son stress et son anxiété

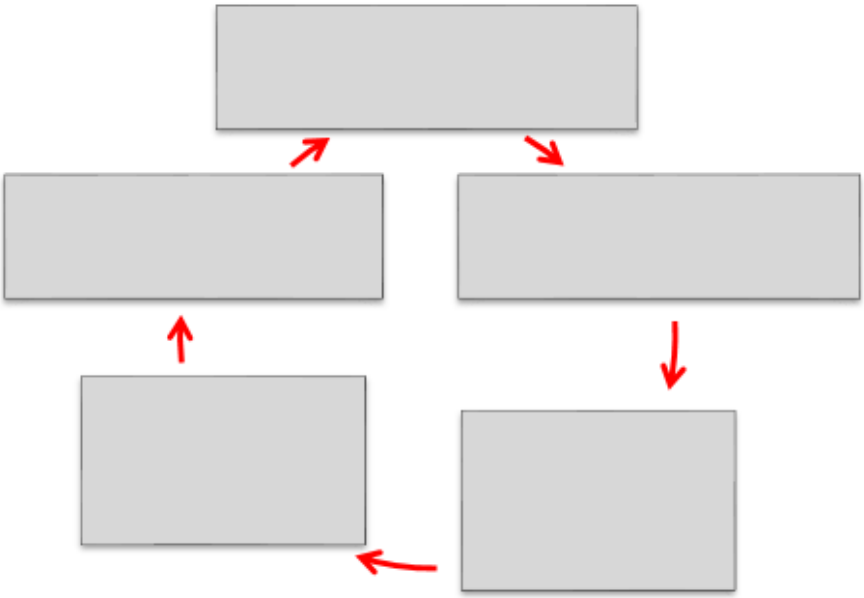
Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'impact du stress et de l'anxiété sur le SHV,
- Evaluer son niveau de stress et d'anxiété,
- Identifier les sources de stress et d'anxiété,
- Identifier des solutions pour diminuer le stress et l'anxiété,
- Etablir un plan d'action pour diminuer son stress et son anxiété.

Conséquences du stress et/ou de l'anxiété :

Le stress et l'anxiété provoquent la libération _____

dans le corps et cette dernière _____ la ventilation.



État d'angoisse actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

État de stress actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mes 3 principales sources de stress :

1. _____

2. _____

3. _____

3 solutions pour diminuer mon stress :

1. _____

2. _____

3. _____

Mes 3 principales sources d'angoisse:

1. _____

2. _____

3. _____

3 solutions pour diminuer mon angoisse :

1. _____

2. _____

3. _____

Mon exercice de relaxation :

Cet exercice de relaxation consiste à effectuer des contractions musculaires puis à **se concentrer sur l'état de relaxation** qui suit le relâchement musculaire.

- Trouver une position confortable dans un environnement calme, retirer vos chaussures et vérifier que vos vêtements ne vous oppriment pas.

- Porter votre menton au niveau de votre torse, maintenir quelques secondes puis relâcher, vous concentrer sur l'état de relaxation de vos muscles.

- Ouvrir la bouche et tirer la langue aussi loin que possible, pendant 10 secondes, puis relâcher, puis plaquer votre langue contre votre palais pendant quelques secondes, avant de relâcher, vous focaliser sur la relaxation de vos muscles.

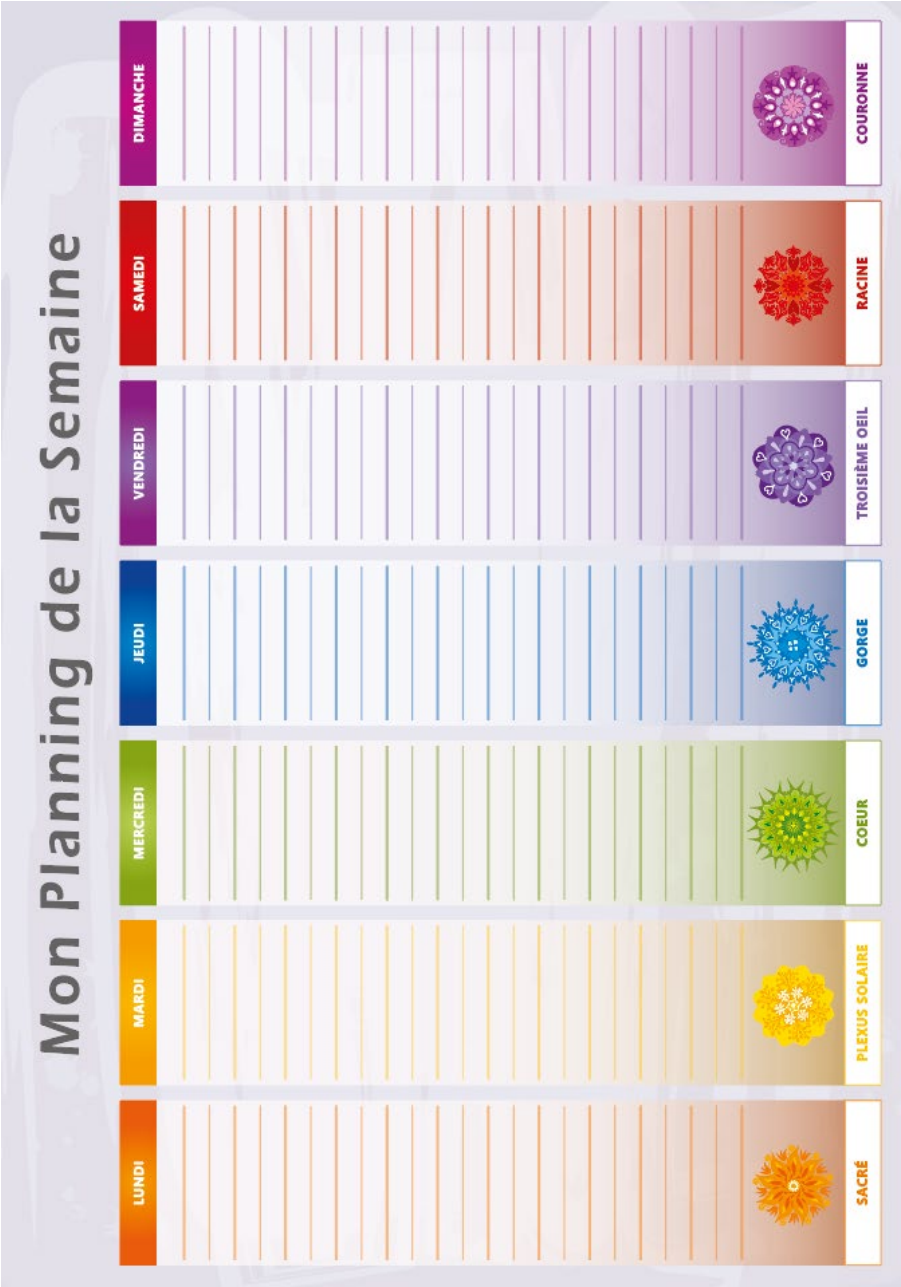
- Etirer votre colonne vertébrale comme si vous vouliez vous faire le plus grand possible, maintenir la position durant 10 secondes, puis relâcher, vous concentrer sur la détente qui suit le relâchement musculaire.

- Lever vos épaules aussi haut que vous le pouvez, délicatement, jusqu'à atteindre vos oreilles, maintenir la position pendant environ 5 secondes, puis vous relâcher et vous focaliser sur votre relaxation, recommencer 5 fois cet exercice.

- Fermer et serrer vos mains jusqu'à ressentir une sorte de tension, maintenir cette position durant 10 secondes puis, peu à peu, desserrer vos poings et libérer chacun de vos doigts, en vous focalisant sur la relaxation que cela vous apporte.

- Tendre vos deux genoux et maintenir la position durant 10 secondes. Vous concentrer sur la détente qui suit le relâchement musculaire.

- Étirer vos orteils au maximum, comme si vous vouliez vous mettre sur la pointe des pieds. Maintenir la position pendant 10 secondes, puis relâcher et vous focaliser sur votre état de relaxation.


Mon Planning de la Semaine
LUNDI
MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI
SAMEDI
DIMANCHE
SACRÉ
PLEXUS SOLAIRE
COEUR
GORGE
TROISIÈME OEIL
RACINE
COURONNE

ATELIER N°4

« Respirer moins mais mieux! »
Ou comment respirer normalement

Objectifs de l'atelier :

- Identifier différentes façons de respirer,
- Prendre conscience de sa propre façon de respirer,
- Etre capable de respirer par le nez et avec le ventre,
- Etre capable de diminuer sa respiration.

Respiration par le nez :

Une respiration normale se fait par le nez.

Le nez permet de …….. et ……. l'air, contrairement à la bouche.

Lors d'un effort important, nous respirons par le nez <u>et</u> par la bouche pour pouvoir augmenter la quantité d'air nécessaire.

1ère étape de ma rééducation respiratoire : je respire par le nez (sauf lors d'un effort important)

Respiration abdominale :

Le muscle de la respiration est le ……

Ce muscle est résistant et est capable de travailler sans interruption toute notre vie.

Quand il se contracte lors de l'inspiration, le ventre ……

Quand il se relâche lors de l'expiration, le ventre……

Les muscles accessoires de la respiration, qui soulèvent le thorax, sont faits pour une utilisation ponctuelle. Une utilisation constante de ces muscles provoque fatigue et douleurs thoraciques.

2ème étape de ma rééducation respiratoire : je respire avec le ventre

Ventilation = VC x FR

Volume courant normal : < 500 ml

Fréquence respiratoire normale : < 15 / minute

Ventilation normale : entre 5000 et 8000 ml / minute

Ma FR actuelle : _____

Mon VC actuel : _____

Ma ventilation actuelle : FR x VC = _____

3ème étape de ma rééducation respiratoire :
je diminue ma respiration pour retrouver une ventilation normale

Comment diminuer ma FR ?

_____

Comment diminuer mon VC ?

_____

A quoi dois-je veiller ?

_____

Comment faire pour que cette nouvelle façon de respirer devienne habituelle ?

_____

MON EXERCICE DE RESPIRATION

Prérequis : Diminution des soupirs, bâillements, hemmage et hoquet

- ☐ 1 main sur le thorax, 1 main sur le ventre
- ☐ Je respire par le nez (bouche fermée)
- ☐ Je respire **en gonflant mon ventre à l'inspiration** et en dégonflant mon ventre à l'expiration
- ☐ Je diminue ma fréquence respiratoire en faisant une apnée à chaque respiration.

Objectif : fréquence respiratoire de ……/minutes

- ☐ Je **diminue également mon VC** en diminuant l'amplitude du mouvement respiratoire

Objectif : volume courant de ……..

- ☐ Je répète cet exercice **tous les jours, chaque heure** de la journée

Objectif : l'exercice devrait durer environ ……

- ☐ **Attention**, je veille à ne pas respirer excessivement à la fin de l'exercice

Pour progresser, je peux :

- ☐ Augmenter la durée de l'exercice
- ☐ Majorer la diminution du volume courant
- ☐ Augmenter la durée de l'apnée à chaque respiration
- ☐ Réaliser l'exercice pendant une activité physique ou intellectuelle

SÉANCE 6 : MON BILAN ACTUEL

Date : _____

Ma FR : _____ Mon VC : _____

Mon état de stress actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mon état d'angoisse actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mes 3 symptômes principaux (moyenne des 7 derniers jours) :

Symptôme 1. _____

Symptôme 2. _____

Symptôme 3. _____

Ma qualité de vie actuelle (moyenne des 7 derniers jours) :

SÉANCE 7 : MON BILAN ACTUEL

Date : _____

Ma FR : _____ Mon VC : _____

Mon état de stress actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mon état d'angoisse actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mes 3 symptômes principaux (moyenne des 7 derniers jours) :

Symptôme 1. _____

Symptôme 2. _____

Symptôme 3. _____

Ma qualité de vie actuelle (moyenne des 7 derniers jours) :

SÉANCE 8 : MON BILAN ACTUEL

Date : _____

Ma FR : _____ Mon VC : _____

Mon état de stress actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mon état d'angoisse actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mes 3 symptômes principaux (moyenne des 7 derniers jours) :

Symptôme 1. _____

Symptôme 2. _____

Symptôme 3. _____

Ma qualité de vie actuelle (moyenne des 7 derniers jours) :

SÉANCE 9 : MON BILAN ACTUEL

Date : _____

Ma FR : _____ Mon VC : _____

Mon état de stress actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mon état d'angoisse actuel (moyenne des 7 derniers jours) :

Mes 3 symptômes principaux (moyenne des 7 derniers jours) :

Symptôme 1. _____

Symptôme 2. _____

Symptôme 3. _____

Ma qualité de vie actuelle (moyenne des 7 derniers jours) :

VOUS AVEZ FINI VOTRE TRAITEMENT ?

BRAVO !

Mais vous restez encore « fragile ». Telle une personne souffrant d'addiction qui s'abstient, vous aurez encore envie de respirer profondément ou de soupirer pendant quelques mois.

Soyez fort ! Résistez à l'envie d'un soupir ou d'une respiration profonde, comme un ex-fumeur résiste à s'allumer une cigarette.

Un beau jour l'envie disparaitra totalement. D'ici là faites votre exercice encore 1x/jour pendant 3 mois. Puis rester simplement attentif au risque de rechute pendant les 6 mois qui suivent.

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER EN CAS DE PROBLÈME !

NOTES PERSONNELLES

NOTES PERSONNELLES

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny **|** T +41 (0)27 603 94 39

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

Réf : 675 728 - 2.25 - 03/2023