

# Drainage Autogène

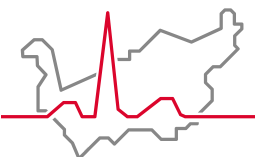
Technique de désencombrement

INFORMATIONS AUX PATIENTES ET PATIENTS



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

**Ce feuillet a pour objectif d'expliquer ce qu'est le drainage autogène et comment le réaliser.**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## LE DRAINAGE AUTOGÈNE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le drainage autogène est une technique de désencombrement réalisable seul et la plupart du temps sans matériel. Cette technique permet d'évacuer l'accumulation de mucus chez les personnes présentant un encombrement bronchique. Cette technique peut vous être enseignée par votre physiothérapeute spécialisé.

## COMMENT LE RÉALISER ?

### **Avant de commencer ...**

Se moucher le nez si nécessaire, prendre ses aérosols/nébulisateurs si indiqués. Être installé dans une position confortable, de préférence assis.

### **Phase 1 : exploration**

Faire une inspiration normale et lente par le nez, suivie d'une apnée d'environ 2 à 4 secondes, ou selon vos capacités, afin que l'air se répartisse correctement dans vos poumons.

Expirer lentement et profondément par la bouche ouverte, comme si vous faisiez de la buée sur une vitre, sans faire de bruit.

Répétez l'opération en inspirant moins d'air et en expirant plus profondément, jusqu'à entendre le mucus bouger dans vos poumons. Vous avez localisé l'encombrement.

### **Phase 2 : mobilisation**

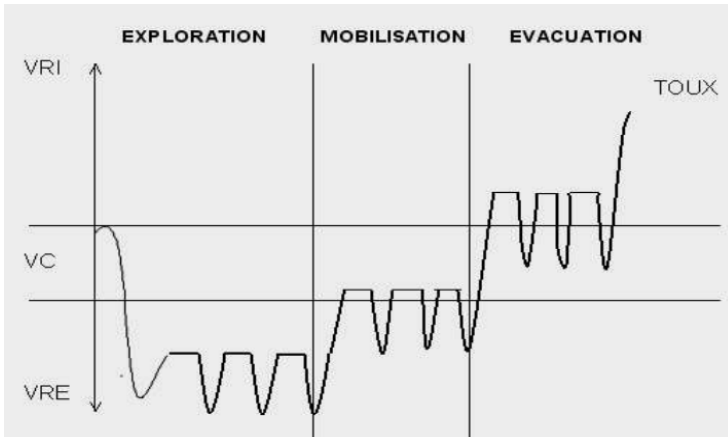
Rester au niveau inspiratoire où vous entendez ou sentez bouger le mucus. L'air expiré doit rester chaud et l'expiration doit être non bruyante (excepté le bruit du mucus). Cet apprentissage sera initialement supervisé par votre physiothérapeute spécialisé.

Quand vous entendez ou sentez le mucus, cela signifie que celui-ci est en train de se déplacer vers la sortie des poumons. Si vous n'entendez plus le bruit du mucus, essayez de varier la vitesse ou la profondeur de l'expiration.

### Phase 3 : évacuation

Lorsque vous sentez les sécrétions beaucoup bouger et s'approcher de la sortie des poumons, vous pouvez préparer la toux. Prenez une grande et lente inspiration, bloquez puis tousez d'un coup fort. Répétez l'opération si vous sentez le mucus sortir.

Si le mucus ne sort pas ou s'il reste du mucus dans vos poumons, prenez votre temps pour récupérer et répétez les 3 phases depuis le début. Évitez de tousser lors de la phase d'exploration et de mobilisation.



**VRI** = Volume de Réserve Inspiratoire = capacité à faire une grande inspiration.

**VC** = Volume courant = volume d'air lors d'une respiration normale.

**VRE** = Volume de Réserve Expiratoire = capacité à faire une grande expiration.

## QUAND LE RÉALISER ET COMBIEN DE FOIS ?

Réaliser le drainage autogène au moment le plus opportun de la journée. Habituellement il est réalisé le matin peu après le réveil et le soir avant le coucher.

Répétez les différentes phases de drainage jusqu'à ce que vous vous sentiez moins encombré.

Attention, ne pas se sentir encombré ne signifie pas que vous n'êtes pas encombré.

Adopter une routine quotidienne de désencombrement afin d'améliorer votre état général et prévenir les infections pulmonaires.

## COMMENT AMÉLIORER VOTRE DRAINAGE QUOTIDIEN ?

- Utilisez des outils de désencombrement comme l'Acapella®, selon recommandation de votre physiothérapeute.
- Prenez vos aérosols avec une technique d'inhalation correcte.
- Faites régulièrement de l'activité physique adaptée, selon recommandation de votre physiothérapeute.
- Hydratez-vous bien.
- Effectuez des lavages de nez selon besoin.

En cas de questions, n'hésitez pas à vous adresser à votre physiothérapeute.



**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33