

La BPCO



Ce que c'est

La bronchopneumopathie chronique obstructive (ou BPCO) est une **maladie chronique inflammatoire des bronches**, le plus souvent associée à d'autres maladies. Elle se caractérise par un **rétrécissement progressif** et une **obstruction permanente des voies aériennes et des poumons**, entraînant une gêne **respiratoire**.

80 % des cas de BPCO sont directement attribuables au tabagisme (actif et passif) mais d'autres facteurs peuvent également accroître le risque de développer la maladie :

- La **pollution** de l'air
- Les **expositions professionnelles ou domestiques** à des poussières et des substances chimiques
- Des **infections** des voies respiratoires inférieures fréquentes au cours de l'enfance qui peuvent créer, par la suite, un terrain propice au développement de la BPCO.
- Une **composante génétique** existe également.

Ce que je ressens

Les symptômes de la BPCO sont peu spécifiques et au départ, ils sont sous estimés par les malades et apparaissent progressivement et de manière insidieuse :

- Une **toux** au lever qui ramène des crachats, qui dure plusieurs mois et revient chaque année en hiver (bronchite chronique),
- Des bronchites à répétition

Par la suite, une **dyspnée**, c'est à dire une difficulté respiratoire pulmonaire s'installe et devient de plus en plus présente et handicapante : l'essoufflement empêche d'accomplir les activités quotidiennes.

Du fait de l'importance gêne respiratoire qu'elle provoque, la maladie, induit une **altération de la qualité de vie** et une **désadaptation progressive à l'effort** qui va conduire à une **spirale de déconditionnement**.

La prise en charge par le kiné

Le kinésithérapeute est partie prenante de la réhabilitation respiratoire qui est utile pour tous les patients présentant une intolérance à l'effort et des limitations dans leurs activités quotidiennes. À raison de séances de 1h30 trois fois par semaine pendant 6 semaines, le kinésithérapeute :

- Utilise les techniques de **kiné respiratoire** afin de libérer les bronches et ainsi faire que l'air entre et sorte plus aisément ce qui contribue à faciliter l'effort. Il pourra également aider le patient à bien utiliser les aérosols doseurs qui lui ont été prescrits.
- Vise à remettre le patient **en condition physique** à travers :
 - des exercices d'endurance
 - des exercices de renforcement musculaire
 - des exercices de coordination, de souplesse et de proprioception.
- Participe à son **éducation thérapeutique** : c'est un point essentiel car la principale difficulté des soignants est que les patients maintiennent leurs acquis dans le temps et qu'ils modifient de manière durable leur comportement.