

Institut thoracique de Montréal

*Physiothérapie pulmonaire //*

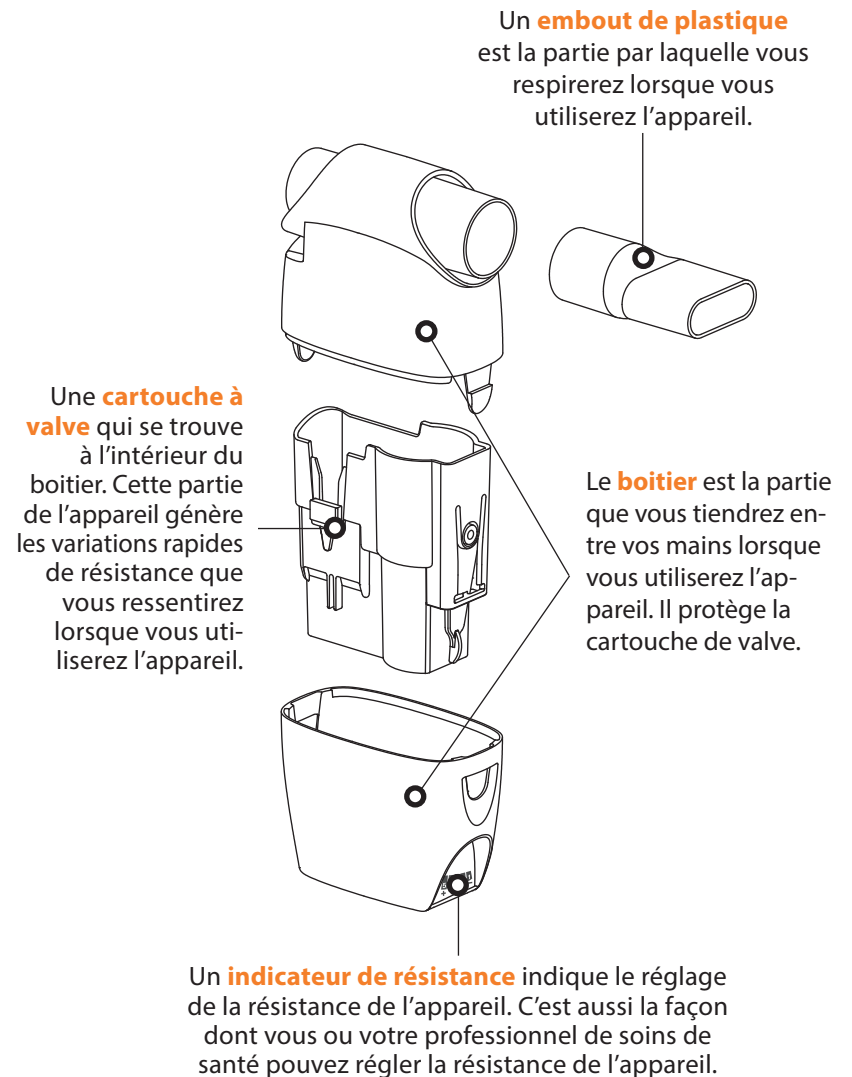
## ***Comment utiliser votre Aerobika®***



Cette brochure d'information explique comment utiliser et nettoyer votre appareil de physiothérapie respiratoire.

## // Description d'Aerobika®

Un Aerobika® est un appareil portatif dans lequel vous respirez. L'utilisation de votre Aerobika® peut aider à éliminer les sécrétions (mucus) de vos voies respiratoires, ce qui facilite la respiration.



### Auteurs :

Tess Banbury  
Jennifer S. Landry  
Giuseppe Paziienza

### Design graphique :

Emmanuel Flores  
Service de multimédia médical CUSM

## // Comment utiliser votre Aerobika® ?



### INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATION DE VOTRE AEROBIKA®



- Si votre professionnel de soins de santé vous a dit d'utiliser votre Aerobika® avec un bronchodilatateur (médicament que vous respirez pour aider à ouvrir vos voies respiratoires) tel que Ventolin® ou Bricanyl®, utilisez le bronchodilatateur à la dose prescrite 15 minutes avant d'utiliser votre Aerobika®.
- Vérifiez l'indicateur de résistance de votre Aerobika®. Assurez-vous qu'il est à la résistance prescrite par votre professionnel de soins de santé ou votre inhalothérapeute. Si le réglage de la résistance est trop faible, déplacez l'indicateur vers le « + » pour l'augmenter. S'il est trop élevé, déplacez l'indicateur vers le « - » pour le diminuer.

### EXERCICES DE RESPIRATION

- Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit et les pieds reposant sur le sol. Ensuite, suivez les étapes ci-dessous.
- Si vos joues vibrent beaucoup, essayez de les maintenir plus stables en posant l'une de vos mains sur vos joues et en appliquant un peu de pression sur celles-ci.
- Essayez d'éviter de tousser pendant cette phase.

#### Phase 1 - Inspiration normale / expiration normale

- 1- Inspirez par le nez (souffle de taille normale).
- 2- Retenez votre souffle pendant environ 3 secondes.
- 3- Soufflez à travers l'Aerobika® (expiration normale).
- 4- Répétez ces étapes 5 à 15 fois.

#### Phase 2 - Inspiration maximale / expiration sous-maximale

- 1- Prenez une grande inspiration par le nez (essayez de prendre la plus grande inspiration possible).
- 2- Maintenez pendant environ 3 secondes.
- 3- Soufflez dans l'Aerobika® jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une petite quantité d'air à souffler (ne videz pas complètement vos poumons, gardez un peu d'air à l'intérieur de vos poumons).
- 4- Répétez cette étape une ou deux fois.

#### Étape 3 - Respiration normale / manœuvre de soufflage

- 1- En mettant l'Aerobika® de côté, inspirez normalement par le nez.
- 2- Effectuez ensuite une manœuvre de « soufflage » :
  - a. Inspirez un peu plus profondément que d'habitude.
  - b. Utilisez vos muscles abdominaux (ventre) pour expirer avec force 3 fois. Ne pas inspirer (respirez) entre ces trois efforts. Pour bien faire, imaginez vouloir embuer un miroir ou une vitre, il est important de ne pas respirer entre les expirations.
  - c. Après cela, reprenez votre respiration normalement.
- 3- Répétez cette étape trois fois.

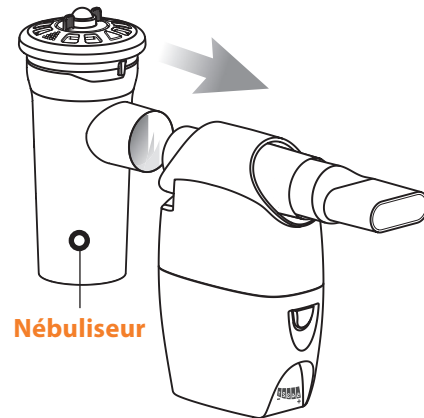
#### Étape 4 - Toux

- 1- Donnez une grosse toux pour faire monter et sortir le mucus de vos voies respiratoires.
- 2- Essayez de cracher le mucus. Ne l'avalez pas.
- 3- Vous pouvez répéter la toux au besoin.

Répétez ces étapes pendant 10 à 15 minutes au moins deux fois par jour. Si votre professionnel de soins de santé vous dit d'utiliser votre Aerobika® plus ou moins souvent, suivez plutôt ses instructions.

### UTILISATION DE VOTRE AEROBIKA® AVEC UN NÉBULISEUR

Aerobika® peut être associé à certains traitements en aérosol, comme des solutions de sels hypertoniques ou des antibiotiques inhalés, pour augmenter l'efficacité des traitements et permettre de combiner les deux traitements pour gagner du temps. Vous pouvez donc utiliser votre Aerobika® en même temps que vous faites votre traitement par nébulisation.



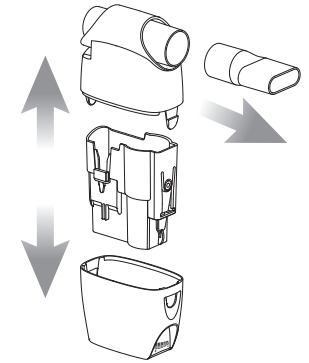
Une fois connecté, assurez-vous de remplir le nébuliseur avec le médicament et de le brancher au compresseur d'air médical avec la tubulure fournie avec celui-ci. Vous pourrez ensuite actionner le compresseur et commencer vos traitements.

## // Nettoyer et désinfecter votre Aerobika®

### NETTOYER VOTRE AEROBIKA®

- Vous pouvez laver les pièces de votre Aerobika® à la main ou au lave-vaisselle.
- Lavez votre Aerobika® tous les soirs.
- Désinfectez-le une fois par semaine ou aussi souvent que votre professionnel de soins de santé vous dit de le faire.

Lorsque vous êtes prêt à laver ou à désinfecter votre Aerobika®, démontez-le pour que les deux parties du boîtier, la cartouche et l'embout buccal soient séparés.



### a. Pour laver les pièces à la main

1. Remplissez un récipient d'eau tiède et de savon liquide doux. Assurez-vous qu'il est assez grand pour contenir toutes les pièces de l'Aerobika®.
2. Mettez les pièces dans l'eau savonneuse et agitez-les doucement. Laissez-les tremper pendant 15 minutes.
3. Retirez les pièces de l'eau savonneuse. Rincez-les à l'eau tiède du robinet.
4. Secouez les pièces pour éliminer tout surplus d'eau. Laissez-les sécher complètement à l'air libre avant de remettre les pièces ensemble.

*Si la dureté de l'eau dans votre localité est élevée, nous vous recommandons d'utiliser de l'eau distillée au lieu de l'eau du robinet pour éviter l'accumulation de calcium, ce qui pourrait affecter le fonctionnement de l'appareil.*

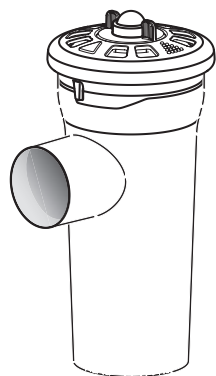
### b. Pour laver les pièces au lave-vaisselle

1. Mettez les pièces de l'Aerobika® dans le panier supérieur du lave-vaisselle.
2. Démarrez un cycle de lavage normal en utilisant un détergent pour lave-vaisselle et un produit de rinçage.
3. Si les pièces ne sont pas totalement sèches lorsque vous les sortez du lave-vaisselle, laissez-les sécher complètement à l'air libre avant de les réassembler.

*Ne mettez pas les pièces de votre Aerobika® au lave-vaisselle avec de la vaisselle très sale.*

## NETTOYER VOTRE NÉBULISEUR

Si vous utilisez l'Aerobika® avec un nébuliseur, veuillez nettoyer le nébuliseur en même temps que vous nettoyez votre Aerobika®.



## DÉSINFECTER VOTRE AEROBIKA®

Lavez les pièces de votre Aerobika® (en suivant les instructions de la section « *Lavage de votre Aerobika®* ») avant de les désinfecter. Il existe plusieurs manières de désinfecter votre appareil :

### a. En les faisant bouillir

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole sur la cuisinière. Retirez la casserole du feu lorsque l'eau est en ébullition.
2. Mettez les pièces dans une passoire en métal (récipient avec des trous pour laisser l'eau s'écouler). Cela les empêche de toucher le fond de la casserole et de fondre.
3. Déposez délicatement la passoire et les pièces dans l'eau bouillante. Assurez-vous que toutes les pièces sont recouvertes d'eau. Laissez-les tremper pendant 5 minutes.
4. Retirez délicatement la passoire de l'eau bouillante. Mettez-la de côté pour laisser les pièces refroidir.
5. Laissez les pièces sécher complètement à l'air avant de les réassembler.

### b. Dans un sac de nettoyage à la vapeur pour micro-ondes (comme un sac Quick Clean Micro-Steam)

1. Suivez les instructions fournies avec le sac de nettoyage à la vapeur pour micro-ondes.
2. Laissez les pièces refroidir avant de les sortir du sac.
3. Laissez les pièces sécher complètement à l'air avant de les réassembler.

Vous pouvez acheter des sacs de nettoyage à la vapeur pour micro-ondes dans certains supermarchés ou en ligne.

### c. Avec de l'alcool isopropylique à 70 % ou plus

1. Mettez les pièces dans un contenant.
2. Versez l'alcool isopropylique dans le récipient jusqu'à ce que les pièces soient complètement submergées. Laissez-les tremper pendant 5 minutes.
3. Retirez les pièces de l'alcool isopropylique. Rincez-les bien à l'eau courante.
4. Laissez les pièces sécher complètement à l'air avant de les réassembler.

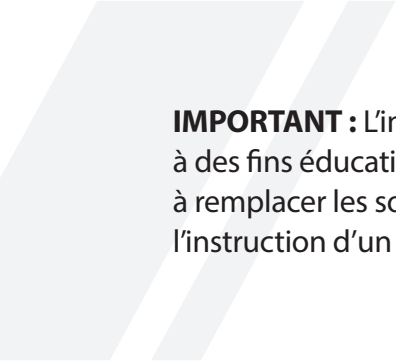
Vous pouvez acheter de l'alcool isopropylique à 70 % ou plus dans votre supermarché local ou pharmacie sans ordonnance.

### d. Avec du peroxyde d'hydrogène à 3 %

1. Mettez les pièces dans un contenant.
2. Versez le peroxyde d'hydrogène à 3% dans le récipient jusqu'à ce que les pièces soient complètement submergées. Laissez-les tremper pendant 30 minutes.
3. Sortez les pièces de la solution de peroxyde d'hydrogène. Rincez-les bien à l'eau courante.
4. Laissez les pièces sécher complètement à l'air avant de les réassembler.

Vous pouvez acheter du peroxyde d'hydrogène à 3 % dans votre supermarché ou votre pharmacie sans une ordonnance.





**IMPORTANT :** L'information fournie doit être utilisée à des fins éducatives seulement. Elle ne vise pas à remplacer les soins médicaux ou les conseils ou l'instruction d'un professionnel de la santé.

© 2023-08-23, Centre universitaire de santé McGill

La reproduction complète ou en partie de ce document sans la permission de CUSM-Affaires légales (droit.auteur@muhc.mcgill.ca) est interdite.