

**BOUGE TA MUCO**  
**GRÂCE À**  
**TES SUPER POUVOIRS**





**AGENT "N"**

Nathalie Ladrière  
Kinésithérapeute

CRCM pédiatrique Lille



**AGENT "J"**

Juliette André  
Maman et  
partenaire en ETP  
CRCM pédiatrique Lille



**NOUS**



**SVMI**

Super Vilain Mucus Infecté



# NOUS NE SOMMES PAS SEULES...

## ENFANTS ET FAMILLES, PRÊTS À EN DÉCOUDRE...



**SUPER  
HERO**

**UN CRCM**

**SUR-MO-TIVÉ**



# POW!

# DES KINÉS LIBÉRAUX

# INVESTIS



# POURQUOI CE PROJET ?

- A la demande de familles, fournir un support après les formations AMK
- Renforcer ou créer un lien entre familles / CRCM et kinés libéraux
- Fédérer une grande équipe





# POUR QUI ?



Enfants de 2 à 7 ans dont les parents ont suivi la formation AMK

## Quel investissement sur la kiné ?

Seules 1/4 des familles pratiquent la kiné tout au long de l'année en partenariat avec leur kiné

## Quelles habitudes ?

70% des enfants ont déjà une routine de mobilité  
Plus de 90% des plus de 3 ans utilisent déjà respimer ou rhinohorn

## Et sur le sport ?

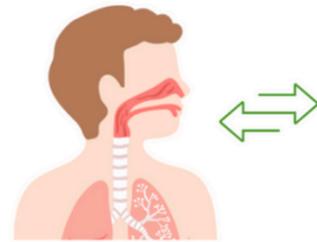
80% des enfants de plus de 5 ans de ce groupe pratiquent une activité sportive en club

# NOTRE DÉFI



## NOTRE DÉFI !

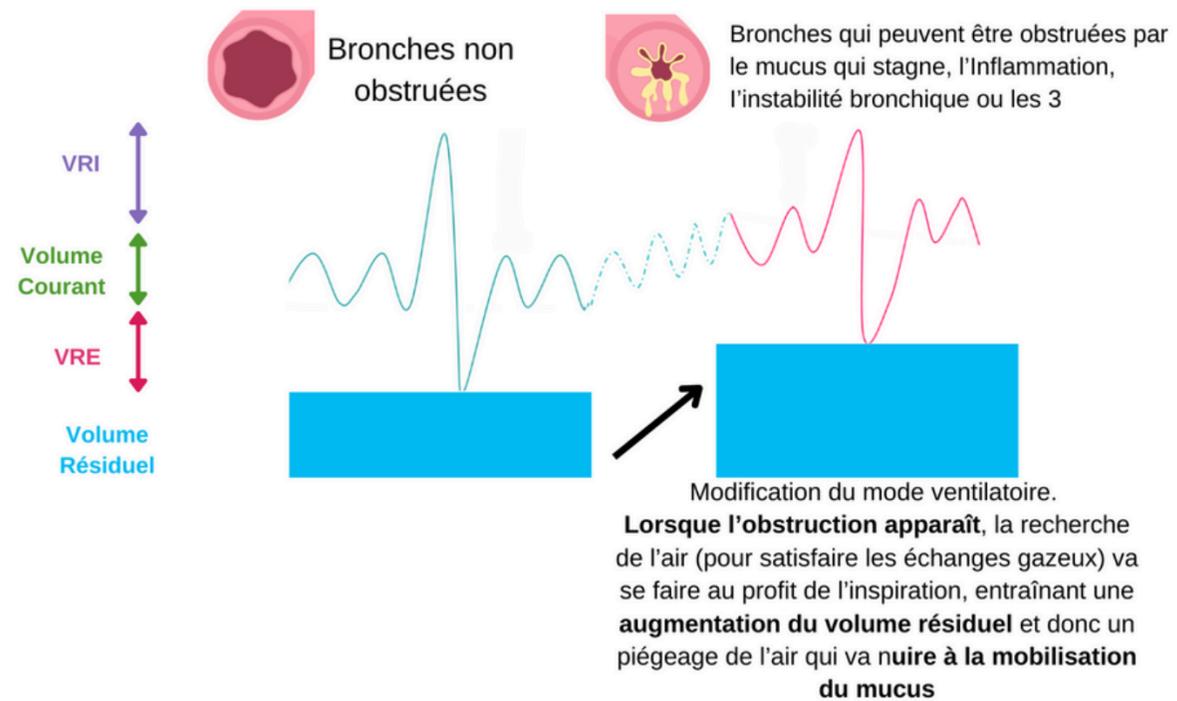
La mission, si vous l'acceptez, faire en sorte que le volume courant ne se déplace pas dans le VRI



Le **volume courant** est le volume d'air qui entre ou sort de vos poumons lorsque vous respirez spontanément, sans y penser

Vous pouvez aussi inspirer au maximum (**Volume de réserve inspiratoire = VRI**) mais aussi expirer au maximum (**Volume de réserve expiratoire = VRE**)

L'air qui reste dans les voies respiratoires à la fin de l'expiration et **qui n'est pas mobilisé** s'appelle le **volume résiduel**



Les conseils de ce livret vous aideront à y arriver ! A vous de jouer !



# LES SUPER POUVOIRS...



# ... EXPLIQUÉS AUX ENFANTS... ET AUX PARENTS



Un nez propre fonctionnera mieux !

## Je me lave le nez



## J'apprends à respirer par le nez



7

## LAVÉ LE NEZ

### Pourquoi ?

- Pour avoir un bon odorat et donc un bon appétit
- Pour filtrer, humidifier et réchauffer l'air
- Pour avoir un meilleur sommeil et éviter maux de tête, somnolence ou problèmes de concentration

### Comment favoriser la respiration par le nez ?

- En dégageant le mucus et en prévenant son accumulation par les lavages de nez
- En réalisant de petits exercices de respiration nasale (inspiration /expiration) avec des accessoires comme un abaisse-langue, une langue de belle-mère pour mieux ventiler et apprendre à se moucher
- En réalisant correctement les pulvérisations nasales lorsqu'elles sont prescrites

#### Faire correctement les pulvérisations de corticoïdes :

- Ne pas les administrer juste après le lavage de nez (ce qui diluerait le médicament), attendre au moins 15 min
- Ne pas inspirer rapidement (ce qui empêcherait le médicament d'imprégner les fosses nasales)
- Main droite vers narine gauche et inversement pour une meilleure orientation de la pulvérisation

### Comment laver le nez ?

A 3 ans, on encourage à remplacer les pipettes par un lavage à grand volume pour une meilleure efficacité

- Jamais à l'eau seule !
- Sérum physiologique (0.9%) ou sachets de sels de mer
- A grand volume et faible pression
- Fréquence à adapter à l'obstruction nasale, ni trop ni trop peu
- Être attentif à l'hygiène (lavage des dispositifs, contamination du flacon de sérum physiologique)
- Choisir la technique qui convient le mieux à l'enfant :



NETIFLOW

DE RESPIMER®



RHINO HORN®



SERINGUE

21

# INSPIRER...



Inspirer, ça se fait tout seul, mais inspirer **pour faire du bien**, cela s'apprend

J'inspire par le nez...



... plutôt que par la bouche, pour que mes bronches laissent bien circuler l'air

Je place mes sangles...



... pour que l'air passe partout

J'associe les inspirations à....

... des exercices de mobilisations du thorax dans différentes positions



11

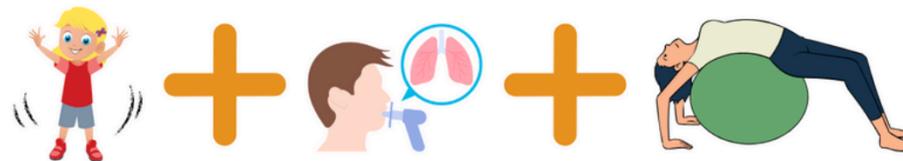


Tu as des aérosols, apprends à inspirer **différemment**

J'alterne les positions



Je pense au "3 en 1" en associant exercices essouffants, inhalations et étirements : déplacer avec bouger



JE DESSINE MA MÉTHODE PRÉFÉRÉE



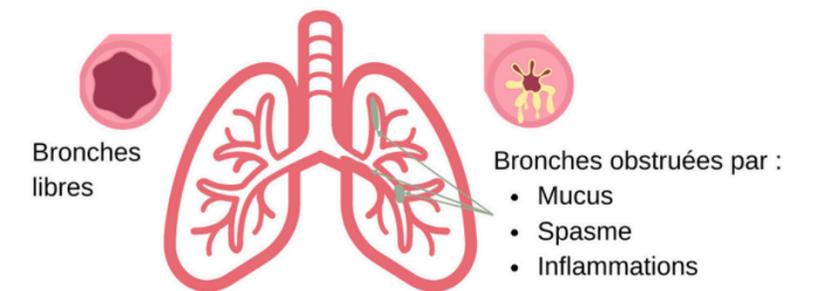
12

## INSPIRER

### Pourquoi lentement ?

Un mucus plus épais et visqueux tend à s'accumuler entraînant une obstruction des bronches.

Dans le schéma ci-dessous, où l'air circulera-t-il le mieux ?



Lors d'une inspiration spontanée ou trop rapide, si les bronches sont obstruées, l'air va aller préférentiellement vers les zones libres. Mais ce ne sont pas les territoires bronchiques libres que l'on veut ventiler.

**En ralentissant l'inspiration**, on aura davantage de chance d'amener l'air vers les zones obstruées et donc de mobiliser ensuite le mucus qui s'y trouve avec le relâchement.

### TUTO AÉROSOL



Une inspiration de qualité est indispensable pour réaliser avec efficacité un traitement par aérosol

24

Parents

# RELÂCHER...



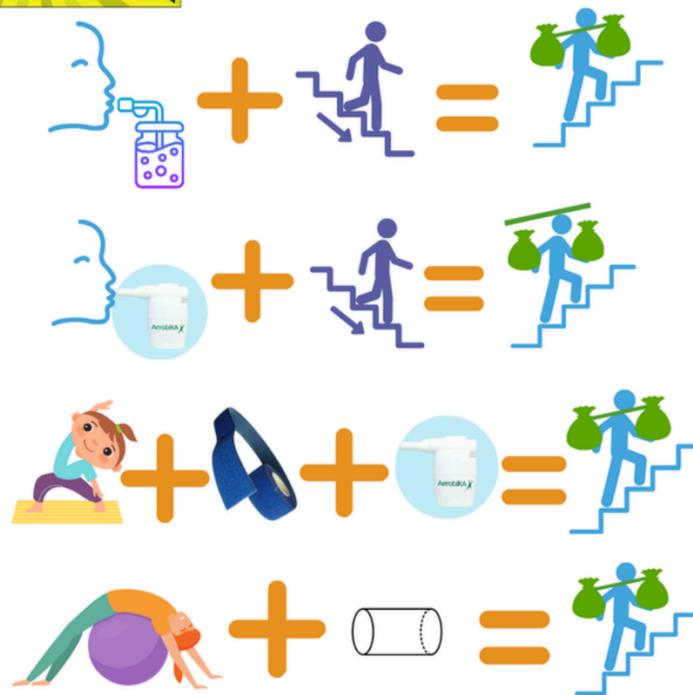
Ne pas “souffler” mais juste relâcher l’air qu’on a inspiré



Le secret pour y arriver, concentration optimale sur l’inspiration très lente



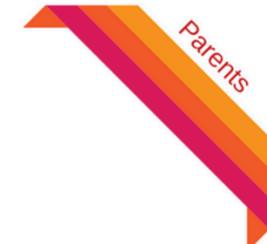
Tu peux essayer ces différentes combinaisons



As-tu une autre idée ?

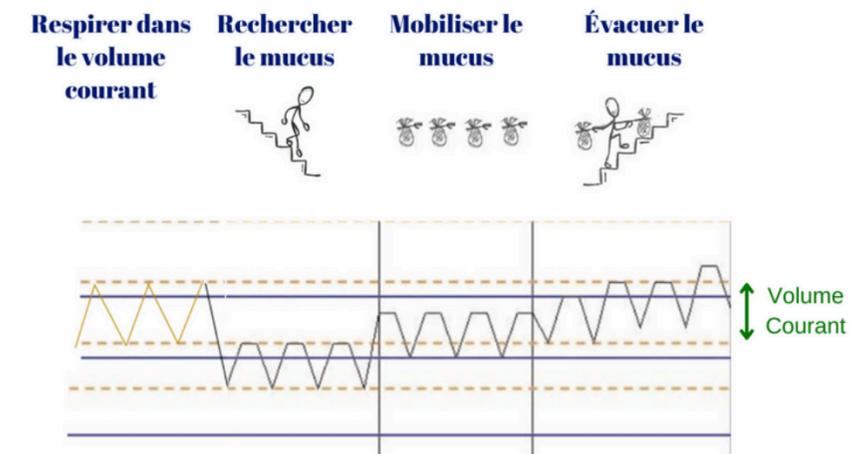


## RELÂCHER



Pour aller plus loin avec votre kiné : Le jeu des escaliers

A la manière de Jean Chevallier, explorer les différents volumes respiratoires pour rechercher le mucus dans le poumon profond (la « cave » du poumon)



C’est une inspiration de qualité qui permettra une expiration de qualité

“Faire chanter le mucus sans faire chanter les bronches”

# TERS RÉSULTATS

## CÔTÉ PARENTS

23 réponses obtenues en 10 jours, 4 mois après la distribution

1

+ de **90%** affirment que le livret leur a permis de **se remémorer les messages de la formation AMK**

2

**21% des familles ont changé leurs habitudes :** nouveaux exercices, accessoires, idées (sur le reste, de nombreuses pratiquaient déjà les routines et exercices proposés)

3

**95 % des familles ont apprécié le livret**, et proposent quelques améliorations

## CÔTÉ KINÉS

Réponse de 30% des kinés informés  
57% des kinés libéraux ont consulté le livret, selon les parents

Sur une échelle de 1 à 10, pouvez-vous évaluer ce que le livret vous apporté ?

**AMAZING!**

# AMK!

## PROJETS, PERSPECTIVES

Distribution du matériel manquant aux familles !

Impression pro de la version définitive du livret

Réalisation d'un grand poster de super-héros pour la salle de kiné de consultation, en plus du mur "Sports"

Réalisation d'une version "allégée" pour les enfants dont les parents ne participent pas à la formation

Evaluation à compléter par une enquête auprès des parents qui viennent d'assister à la formation AMK le 1er mars 25



# CONCLUSION

outil de communication très intéressant, qui génère des échanges avec les familles, même s'il est difficile de toucher quelques familles et qu'il faut relancer pour avoir des réponses !

Nécessité de reprendre les messages en individuel ou matinée d'ETP collective reprenant les messages essentiels

Un premier pas concret de partenariat Parent / Soignant, déjà suivi d'autres projets (Atelier Diet... pgm d'ETP... Gethem...)

**MERCI !**

