

Exercices de nettoyage (5) – ronflements

Objectif

L'objectif de cet exercice est de nettoyer les muqueuses nasales et le voile du palais pour dégager les voies aériennes supérieures et diminuer le ronflement.

Matériel

- Eau tiède salée
- Pulvérisateur

Moment de réalisation - Fréquence

Cet exercice doit être réalisé en V3, avant et après la pose du TRP. Il est important que le patient reproduise cet exercice chez lui régulièrement, surtout s'il est respirateur buccal.

Dans le cas où le patient ne respire pas spontanément par le nez lors des visites V5, V6, V7, V8, l'exercice doit être répété.

Mode opératoire

Dans le cas de ronflement, il est nécessaire lors de la pose du TRP de réaliser les exercices suivants :

- Exercice de raclement du voile du palais
- Mouchage du nez
- Gargarisme avec de l'eau tiède salée
- Respirer derrière le voile du palais et ressentir que l'air passe derrière le voile
- Si assèchement ressenti du voile du palais, recommander l'humidification avec pulvérisateur d'eau).



Evaluation de l'évolution

Lors de la visite V3, il faut contrôler que le patient ait bien intégré les différents exercices permettant de diminuer les ronflements.

Lors des prochaines visites, il faut demander au patient si ses ronflements ont diminué et s'il éprouve des difficultés à respirer par le nez pendant le sommeil. Si besoin, il faut réaliser à nouveau ces exercices, jusqu'à ce que le patient les ait bien intégrés.