



Rééducation respiratoire

Rééducation respiratoire



Les exercices respiratoires sont couramment utilisés pour **soulager la douleur** (1).

Dans le cadre de l'endométriose et de la douleur pelvienne chronique, ces techniques peuvent être proposées.

Il apparait qu'**une respiration rythmée** serait plus efficace pour soulager la douleur. (2)

En effet, il est intéressant de jouer sur le rythme respiratoire pour obtenir une activation du contrôle vagal. (3)

Ce **contrôle vagal** avec les effets positifs qui en découlent (bénéfice sur les problèmes cardiovasculaires, meilleure gestion du stress, action antiinflammatoire) est activé lorsqu'on obtient une réduction de la fréquence respiratoire permettant une régulation de la fréquence cardiaque.



Mais ce n'est pas tout ! Pour obtenir aussi **un résultat sur le relâchement musculaire** et le reconditionnement du caisson abdominal, il est intéressant de s'assurer d'une bonne mécanique ventilatoire. (4,5).

Il convient donc de s'entraîner à respirer avec des mouvements harmonieux du thorax et de l'abdomen.

Il est possible de réaliser des **exercices de cohérence cardiaque** en vérifiant la **bonne dynamique du tronc**.



- 1) Hassan Jafari 1, Imke Courtois, Omer Van den Bergh, Johan W S Vlaeyen, Ilse Van Diest

Pain and respiration: a systematic review, Pain June 2017

- 2) Hassan Jafari , Ali Gholamrezaei , Mathijs Franssen, Lukas Van Oudenhove, Qasim Aziz, Omer Van den Bergh, Johan W S Vlaeyen, Ilse Van Diest

Can slow deep breathing reduce pain? An Experimental Study Exploring Mechanisms

- 3) S Laborde, M S Allen, U Borges, F Dosseville, T J Hosang, M Iskra, E Mosley, C Salvotti, L Spolverato, N Zammit, F Javelle

Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability : A systematic review and a meta-analysis, Neurosci Biobehav Rev 2022 Jul

- 4) Jan de Laere, Véronique De Laere-Debelle, Syndromes myofasciaux douloureux, Diagnostic et traitements manuels des points trigger myofasciaux, tome 2, Editions ArtThema, juin 2021. P77.
- 5) Bordoni, Bruno, et Bruno Morabito. « Symptomatology Correlations Between the Diaphragm and Irritable Bowel Syndrome ». Cureus 10, n° 7 (23 juillet 2018): e3036. <https://doi.org/10.7759/cureus.3036>.