

Pour ne pas sortir de la limite, forcément restreinte, de mon travail, je me hâte, messieurs, d'arriver à la partie vraiment pratique du sujet, c'est-à-dire à l'application du traitement.

« Les éléments essentiels de la gymnastique respiratoire sont : 1° Respiration physiologique dans une position déterminée et fixe ; 2° Respiration avec mouvements passifs ; 3° Respiration avec mouvements actifs. »

Je n'ai pas la prétention de vous exposer toute la méthode avec ses mouvements qui d'ailleurs peuvent varier à l'infini. Je me bornerai à vous décrire une séance type de gymnastique et de rééducation respiratoires telle qu'exposées et pratiquées par le Dr Rosenthal.

Prenons comme exemple un rhino-adénoïdien. Il va sans dire que tout d'abord, toute cause de sténose nasale a été enlevée par le spécialiste.

1° *Respiration physiologique.*—Dans le décubitus dorsal, bras collés au corps, exemple : faire coucher le sujet à plat ou la tête légèrement soulevée, lui montrer comment on doit respirer par le nez et le faire respirer de 5 à 20 fois en battant la mesure avec la main ; l'inspiration doit se faire pendant le mouvement d'ascension de la main du médecin, l'expiration pendant la descente. Une respiration complète dure 3 à 4 secondes. Eviter que le malade ne commence brusquement sa respiration. Il doit la prendre doucement et la renforcer de plus en plus.

2° *Respiration avec mouvement passif.*—Le sujet étant debout, les bras pendants le long du corps : se mettre devant lui et lui saisir les poignets avec les mains. Faire décrire alors aux bras, dans le plan du corps, un mouvement d'abduction, pendant l'inspiration, ramener les bras à leur position initiale pendant l'expiration.

3° *Respiration avec mouvement actif.*—Le sujet étant assis