

慢性阻塞性肺病復健運動

一、身體放鬆技巧

肩膀和手臂都要放鬆垂下
緩慢而深的腹式呼吸

服務時間

星期一至星期五

上午 09:00~13:00 下午 13:30~17:30

服務電話 05-2765041 轉 6232、6233

服務院址嘉義市保健街 100 號

(保健大樓 2 樓肺復原室)



坐 姿



站 姿



臥 姿

二、噘嘴式/腹式呼吸運動

- 手放肚子，全身放鬆(包括肩膀及上胸部)。
- 吸氣時→鼻子緩慢吸氣，吸到飽，肚子突出。
- 吐氣時→嘴巴噘尖，緩慢而自然地吐氣，肚子凹入。
- 吐氣時間應為吸氣時間的 2~3 倍。



噘嘴式呼吸



腹式呼吸

三、運動耐受力(阻力)訓練

上肢運動



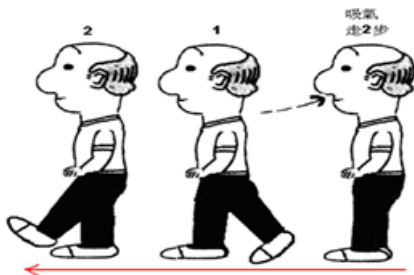
彈力繩



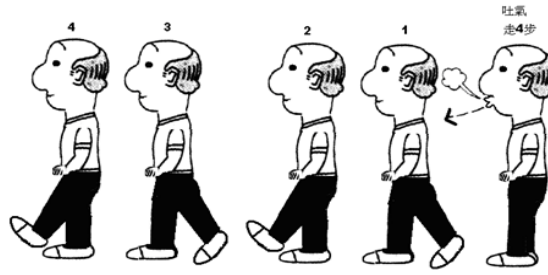
舉啞鈴

下肢運動

1. 節律性走路運動



吸氣走 2 步



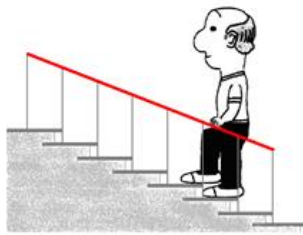
吐氣走 4 步

2. 爬樓梯運動

第一曲：

較喘時，靜止狀態由鼻子緩慢深吸一口氣。

接著嘴巴噘尖慢慢吐氣、同時往上爬 1 階樓梯。



第二曲：

較穩定時，由鼻子緩慢深吸一口氣，同時往上爬 1~2 階樓梯。

接著，嘴巴噘尖慢慢吐氣，同時往上爬 2~4 階樓梯。



注意事項

- 飯後一小時內避免運動。
- 原本已大量使用支氣管擴張劑的病人，運動前 30 分鐘應先用此藥物。
- 休息時需使用氧氣的病人，運動時更應使用氧氣，原本沒有使用氧氣的病人，運動時若發現自己有心跳加快、嘴唇及指甲發紫、喘不過氣、頭暈等症狀，應該請醫師或治療師評估是否運動時需使用氧氣。
- 每天或每週 3~5 天運動，每次 10~45 分鐘，能加強心肺功能及運動耐力；訓練週期為 6~12 週左右，長期訓練的效果比短期來得好。

控制壓力

壓力會使您感到憂慮、驚慌失措而呼吸急促，學習如何控制自己的情緒、避免壓力才能穩住呼吸。



安靜的地方休息



聽音樂



瑜珈、柔軟操



太極、氣功

參考資料

1. 台灣胸腔暨重症加護醫學會 2022 肺復原實務指引
2. 台灣胸腔暨重症加護醫學會 2023 肺阻塞臨床照護指引
3. 衛生福利部國民健康署健康體能一運動網站