

肺部復健運動衛教手冊



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：長庚醫療財團法人

目 錄

壹、前言	1
貳、目的	1
參、適用對象	1
肆、如何執行肺部復健運動	1
伍、注意事項	7
陸、建議看診科別	7
柒、諮詢服務電話	8

壹、前言

罹患慢性呼吸道、心臟或中樞神經系統疾病的病人，因心肺功能不佳、呼吸肌肉無力，常常一活動就會喘，有呼吸急促或呼吸困難等不舒服感覺，而逐漸減少活動，造成呼吸肌肉更加無力影響呼吸，由此可見，肺部復健運動對肺部疾病病人更顯重要。

貳、目的

- 一、增加胸腔內氣體流通，改善體內氣體交換功能。
- 二、改善呼吸肌肉力量與耐力，幫助深部的痰液咳出。
- 三、降低呼吸作功及控制呼吸速率。
- 四、增加動脈氧合作用，減輕呼吸困難現象。
- 五、矯正呼吸型態，改善無效式呼吸，減少二氧化碳累積，增加活動耐力。
- 六、利用放鬆肌肉技巧降低焦慮，預防或改善肺膨脹不全及呼吸困難。

參、適用對象

適用於慢性阻塞性肺疾病、氣喘、肺部手術、肺纖維化，其他肺部、支氣管疾病及因神經肌肉問題影響呼吸肌肉力量之病人。

肆、如何執行肺部復健運動

分為上肢運動、下肢運動及腹部訓練三大類

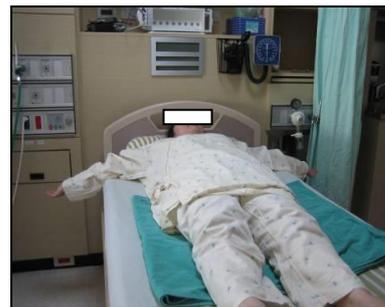
- 一、上肢運動：使用肩膀、手臂與肩部肌肉運動，目的是增加呼吸時胸廓通氣量及上臂肌肉的強度與耐力。分為無負重擴胸運動及、無負重舉臂運動及負重舉臂運動。

(一)無負重擴胸運動

1. 平躺或坐起。
2. 雙手舉至胸前，使掌心相對（圖一）。
3. 配合噤嘴呼吸運動，由鼻子吸氣，吸氣時將雙手向外伸展直到擴胸呈180度（圖二）。
4. 將嘴噤起，慢慢吐出氣體，吐氣時將雙手舉至胸前，掌心相對，緩慢將氣吐乾淨（圖一）。
5. 重複10次。



圖一 雙手舉至胸前



圖二 擴胸180度

(二)無負重舉臂運動

1. 坐起或平躺。
2. 配合噶嘴呼吸運動。
3. 雙手平直抬高過肩，配合呼吸運動，吸氣舉手，吐氣放下（圖三、圖四）。
4. 左手平直抬高過肩（圖五）。
5. 右手平直抬高過肩（圖六）。
6. 重複5至10次。



圖三 平躺-雙手平直抬高過肩



圖四 坐起-雙手平直抬高過肩



圖五 左手平直抬高過肩



圖六 右手平直抬高過肩

(三)負重舉臂運動

1. 坐起或平躺。
2. 配合噶嘴呼吸運動。
3. 雙手握住等重水瓶(寶特瓶裝水 200 至 500cc)，配合呼吸運動，吸氣舉手，呼氣放下，雙手平直抬高過肩（圖七）。
4. 左手舉水瓶，左手平直抬高過肩（圖八）。
5. 右手舉水瓶，右手平直抬高過肩（圖九）。
6. 重複5至10次。



圖七 握住等重水瓶，平直抬高過肩



圖八 左手舉水瓶，平直抬高過肩



圖九 右手舉水瓶，平直抬高過肩

二、下肢運動：主要是改善活動的耐力。分為抬腿運動、下床坐椅、踩固定式腳踏車、原地踏步運動及使用輔助物步行訓練。

(一)抬腿運動

1. 平躺於床上，身體放鬆，雙腳伸直。
2. 配合噁嘴呼吸運動，先由鼻子吸氣，噁嘴再慢慢吐出氣體，吸氣時將左腳平直抬高 45 度（圖十）。
3. 左腳平直抬高 45 度停住約 3 秒。
4. 吐氣時將左腳平直放下，將氣吐乾淨。
5. 換右腳做相同動作。
6. 重複 5 至 10 次，可逐漸增加次數。



圖十 左腳平直抬高 45 度

(二)下床坐椅

1. 由床上坐起，先在床緣坐 3 分鐘（圖十一）。
2. 無頭暈不適、呼吸喘等情形，再下床坐椅子，需有家屬陪伴在旁（圖十二）。
3. 若無不適可坐在椅子上約 1 至 2 小時。



圖十一 坐在床緣



圖十二 坐椅子

(三)踩固定式腳踏車

1. 在床上擺放固定式腳踏車，先將阻力調至最低，次數不限（圖十三）。
2. 可坐椅子踩腳踏車，先由床上坐起，在床緣坐 3 分鐘。
3. 無頭暈、呼吸喘等情形，再下床坐椅子，踩腳踏車時先將阻力調至最低，次數不限（圖十四）。
4. 若呼吸平穩，無不適情形，可漸進增加腳踏車阻力。



圖十三 床上踩腳踏車



圖十四 坐椅子踩腳踏車

(四)原地踏步運動訓練

1. 由床上坐起，先在床緣坐 3 分鐘。
2. 無頭暈不適、呼吸喘等情形，再下床，需有家屬陪伴在旁。
3. 扶著床緣或固定物(如椅背)原地踏步 10~15 次，休息 5 分鐘(圖十五)。
4. 重複 5 至 10 次。



圖十五 原地踏步

(五)使用輔助物步行訓練

1. 由床上坐起，先在床緣坐 3 分鐘。
2. 無頭暈、呼吸喘等情形，再下床。
3. 下床站立 3 分鐘，無頭暈不適、呼吸喘等情形，再行走，需有家屬陪伴在旁。
4. 行走時可用助行器或輪椅活動，以增加支撐力(圖十六)。
5. 一次約走 3 至 5 分鐘(若呼吸平穩，無不適情形，可漸進增加步行時間)。



圖十六 使用輔助物步行

三、腹部訓練：目的是增加呼吸肌功能，進而減少呼吸短促及改善運動耐力。
分為抬臀運動、起坐運動及使用砂袋加壓腹部。

(一)抬臀運動

- 1.平躺於床上，先將雙腳伸直。
- 2.再將雙腳彎曲 75 至 90 度。
- 3.深呼吸，用腹部力量抬高臀部離開床，高度不限(圖十七)。
- 4.抬高臀部後緩慢吐氣，放下臀部貼於床上。
- 5.重複 3 至 4 步驟，約 3 至 5 次(若呼吸平穩，無不適情形，則可漸進增加次數及時間)。



圖十七 抬高臀部

(二)起坐運動

- 1.躺於床上，先將雙腳伸直。
- 2.雙手交叉置於胸前，再將雙腳彎曲 75 至 90 度。
- 3.深呼吸，用腹部力量抬高頭部及肩部離開床，高度不限(圖十八)。
- 4.抬高頭部及肩部後緩慢吐氣，放下頭部及肩部貼於床上。
- 5.重複 3 至 4 步驟，約 3 至 5 次(若呼吸平穩，無不適情形，則可漸進增加次數及時間)。



圖十八 雙手交叉於胸前，用腹部力量抬高頭部及肩部

(三)使用砂袋加壓腹部

- 1.躺於床上時可用 0.5 至 1 公斤砂袋放於腹部(圖十九)，一天三次，每次 30 分鐘。
- 2.坐立或站立時，可利用腰帶或束腹帶來訓練(圖二十)，一天三

次，每次 2 小時。



圖十九 砂袋放在腹部



圖二十 使用束腹帶

伍、注意事項

肺部復健運動應配合計劃安排時間規律活動，有效的肺部復健訓練至少要維持 6 週，時間越長，效果越好。

一、運動前

- (一)應穿著寬鬆衣物，在舒適環境下進行。
- (二)運動時間應避免在飯前、飯後 1 小時及睡前 1 小時執行，以免引起不適症狀。
- (三)若平時連續使用氧氣或活動時需使用氧氣，在執行復健運動時則一定要準備氧氣。
- (四)執行肺部復健運動時，可搭配輕柔音樂，保持心情愉快，使運動時更放鬆心情。
- (五)疲憊時，應小睡片刻，待精神恢復再開始執行復健運動。

二、運動中

- (一)執行關節活動時，力量與活動範圍不可太大，避免造成關節受傷。
- (二)除非有疼痛情形，否則上下肢每個關節每天至少需要活動兩次，每次 5 至 10 下。
- (三)執行時，若肌肉僵硬，應緩慢溫和的進行操作，漸進伸展直到肌肉放鬆為止。
- (四)若出現疼痛、呼吸喘等症狀，則應減少活動範圍，如有劇烈咳嗽或咳鮮血、呼吸困難致無法忍受、頭暈、胸悶等情況，應立即停止。
- (五)執行肺部復健運動時，若無不舒服之症狀，可逐漸增加次數。

三、運動後：十分鐘內脈搏可恢復休息狀態之速度，若覺得身體不適，應通知醫護人員盡快處理。

陸、建議看診科別：呼吸胸腔科

柒、諮詢服務電話

情人湖院區(02)24329292 轉 2341

土城醫院 (02)22630588 轉 2256

林口院區(03)3281200 轉 2929、2991

雲林院區(05)6915151 轉 2958

嘉義院區(05)3621000 轉 2485、2597

高雄院區(07)7317123 轉 2756、2060

長庚醫療財團法人 M547 32K 2020 年

<http://www.cgmh.org.tw>.

