

# 肺復原運動指導

國泰綜合醫院 呼吸胸腔科編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 肺復原的好處

● 減少住院	● 改善日常生活活動功能
● 降低非預期性醫療照護需求	● 改善情緒
● 改善運動能力	● 促進自我勝任能力及知識
● 降低喘促的症狀	● 促進醫病合作、提升自我健康管理能力
● 改善四肢肌肉強度及耐力	● 可增加日常體能活動程度
● 改善健康相關生活品質	

## ■ 肺復原的頻率與持續時間

- 一般建議持續6-12週，至少12次以上的指導下肺復原，以達到較好的效果。
- 此外，中度至重度肺阻塞病人在6個月以上的肺復原之後，其日常身體活動程度才會出現明顯改變。

## ■ 呼吸技巧

### ■ 噘嘴呼吸(pursed lip breathing)



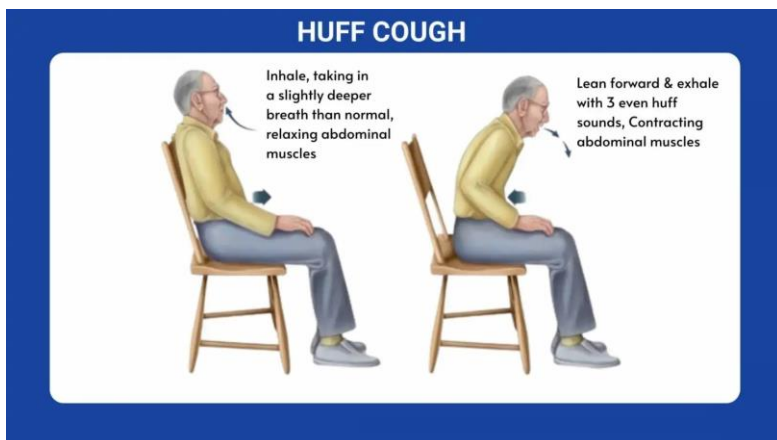
噘嘴式呼吸:吸氣時使用鼻子吸氣，心中默念 1、2;吐氣時噘起嘴巴，口腔緩慢將空氣吐出，心中默念 1、2、3、4。

### ■ 腹式呼吸



腹式呼吸法主要是促使橫膈膜上下移動。吸氣時，將雙手置於腹部，感覺腹部需向外擴張至最大程度，吐氣時就要感覺腹部須向內收縮至最小的程度，亦可配合噁嘴呼吸一起進行，吐氣長度約吸氣時的兩倍。

## ■ 哈氣咳嗽



1. 由鼻子吸氣，吸氣後聲門不關閉，放鬆胸部肌肉。
2. 利用腹肌收縮的力量，由慢至快的將氣體由嘴巴吐出。
3. 吐氣時，可同時發出「哈」的聲音。

## 平日可執行的上肢運動/下肢運動



呼吸道清除痰液影音衛教：

肺復原運動影音衛教：



(台語)

(國語)

(台語)

(國語)

## ■ 肺部擴張

### ■ 間歇正壓呼吸(IPPB)

非侵襲性通氣(noninvasive ventilation, NIV) 的種類之一，利用吸氣時所提供的正壓，增加肺泡壓，提高經肺壓差產生過度充氣的效果，協助病人做深呼吸並刺激產生咳嗽以達到肺擴張的效果。



### ■ 誘導性肺計量器(Incentive Spirometer,IS)

以適當的流速或容積吸氣，並作長、慢、深的呼吸，以達到持續性最大吸氣的目的，使浮球或容量刻度能夠升起並且停留，並保持吸氣狀態至少 3 秒鐘以上，如此可利用降低肋膜壓力來增加經肺壓力差和吸氣容積及維持呼吸道的通暢。



容積為導向



流量為導向

### ■呼吸肌肉的休息-負壓呼吸器

- ◆負壓呼吸器主要利用機器使胸內壓壓力變成負壓，提供肺部的擴張以協助其換氣。
- ◆有助於呼吸道痰液的清除並使呼吸肌得到適度的放鬆休息。



## ■呼吸肌肉的休息-非侵襲性正壓呼吸器

- ◆可減少病患吐氣末空氣滯留並減輕呼吸肌肉做功的負擔，改善呼吸急促的症狀與氣體交換的效率。
- ◆改善運動訓練時過度充氣與呼吸急促的臨床症狀。
- ◆減少夜間呼吸不足與血氧低下的問題，增進整體肺部復健的成效。



## ■ 上肢運動/下肢運動

- 日常生活的身體活動有許多需要上肢的活動來完成，如穿衣、漱洗、一般收拾等家事，訓練上肢的運動可以減少這些肌肉活動的酸痛，與執行活動時的呼吸症狀。
- 下肢訓練的優點為其屬於功能性運動，較易提高步行能力。若主要目的為提高行走耐力，則下肢訓練為此狀況下的首選訓練方式。



上肢運動



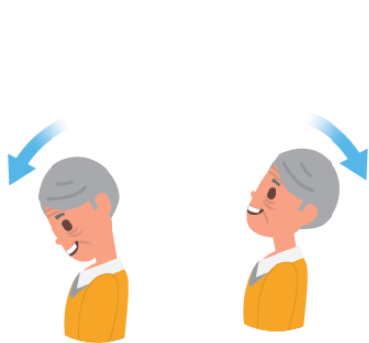
下肢運動

## ■ 日常生活之省力技巧

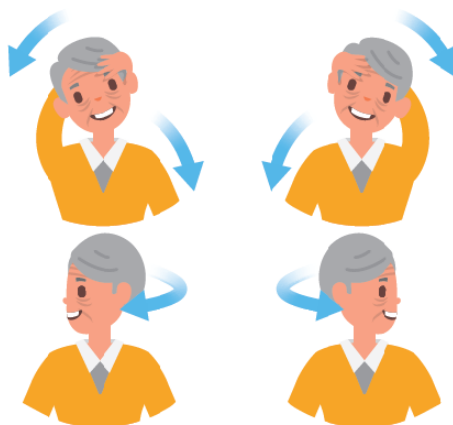
- ◆ 事先計畫並盡量簡化生活上必須勞動的事務，將需要體力活動的事務分散在一整天，分數次休息的間隔，以避免過度消耗體力，在每次耗費體力的活動前後均需要休息一段時間。
- ◆ 日常生活的收拾工作、衛生盥洗等盡量採用坐姿以及輔助器具（如拐杖、助行器、浴室座椅等），避免久站。



## ■ 柔軟運動



頭頸伸展運動



手臂伸展運動



肩膀伸展運動

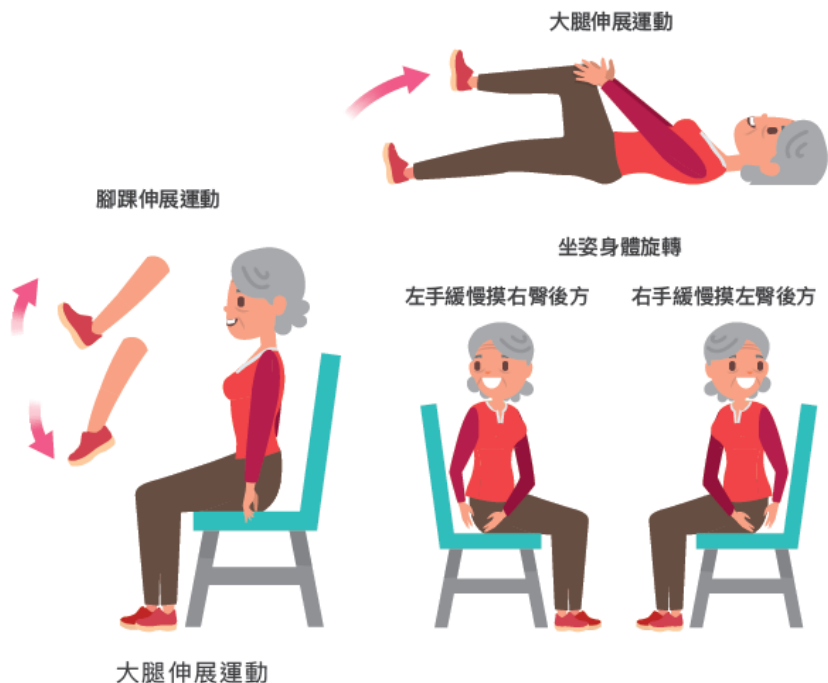


手臂伸直繼續往下壓



肩膀與手臂伸展運動





參考資料來源:台灣胸腔暨重症加護醫學 2019 台灣肺復原實務  
指引

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3230

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AAA00.528.2023.01 一修