

# 肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練



## 上肢運動—彈力帶訓練

### 什麼是肺阻塞?



呼吸道慢性發炎，不可逆的阻塞性疾病



台灣十大死因第八位



症狀：咳



痰



喘



危險因子：

吸菸或二手菸



環境有害物質  
或職業接觸



家族史  
或其他肺部狀況



### 上肢運動重要性

透過上肢運動，改善上肢肌肉力量

提高運動耐力及呼吸強度 ⇨ 減緩呼吸喘之不適程度



須經常練習才有效唷!!

訓練頻率

每周3次以上

訓練時間

每次至少20~30分鐘

\*建議頻率與時間提供參考，可依個人狀況增減調整

### 參考資料來源

- 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)•2022奔跑吧!小肺!-肺阻塞的肺部復健衛教手冊
- 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2017) •肺阻塞知多少-台灣肺阻塞全方位照護手冊

### 聯絡資訊

義大醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話:07-6150011 轉 5072 肺阻塞個管師

義大癌治療醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話:07-6150022 轉 6477 肺阻塞個管師

義大大昌醫院

地址:高雄市三民區大昌一路305號

電話:07-5599123 呼吸胸腔科門診

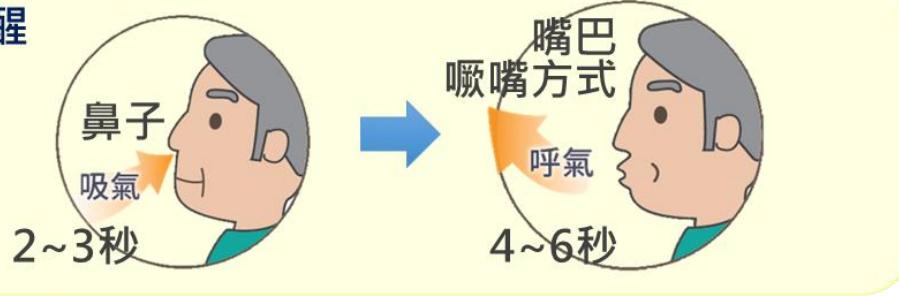
# 彈力帶訓練



彈力帶  
(輕中重強度)



小提醒



## 肱二頭肌訓練



鼻子  
吸氣



嘴巴  
吐氣

## 胸大肌訓練



鼻子  
吸氣



嘴巴  
吐氣

## 斜方肌訓練



鼻子  
吸氣



嘴巴  
吐氣

## 肱三頭肌訓練



鼻子  
吸氣



嘴巴  
吐氣