

肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

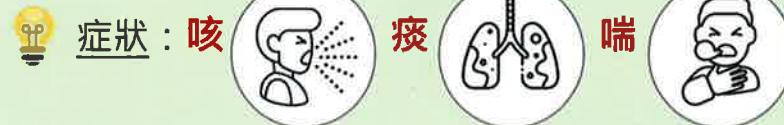


呼吸訓練--震動吐氣末正壓工具訓練

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



 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



呼吸訓練重要性

- 1.呼吸道慢性發炎進而阻塞氣道，可能使肺部存在動態過度充氣而限制病人運動能力。
- 2.透過呼吸訓練可增加吐氣時間來減少肺部氣體滯留，有助於↓因運動引起的動態過度充氣，改善病人呼吸困難狀況
- 3.吐氣正壓裝置(Positive expiatory pressure,PEP)為調整式的吐氣訓練工具，利用指定的阻力來保持吐氣時持續正壓狀態，配合橫隔膜放鬆及腹肌施力，可預防呼氣時呼吸道塌陷，進而改善病人胸腔氣體滯留的現象，並助於呼吸道分泌物排除

參考資料來源

- 1.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•台北市：台灣胸腔暨重症加護醫學會
- 2.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台北市：台灣胸腔暨重症加護醫學會

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

震動吐氣末正壓工具訓練

市售款式眾多 可挑選適合者使用



一般狀況

鼻子吸氣
2~3秒



嘴巴
含緊吹嘴
吐氣
6秒以上



訓練重點

- 吸氣：吐氣 = 1 : 3~4
- 嘴含緊吹嘴不可漏氣

建議量

30下為一個循環，較喘者3~5下間可休息再繼續，一天至少2個循環

每日規律練習，次數與頻率請依個人狀況調整

搭配 氣霧式藥物

嘴巴
含緊吹嘴
吸氣2~3秒



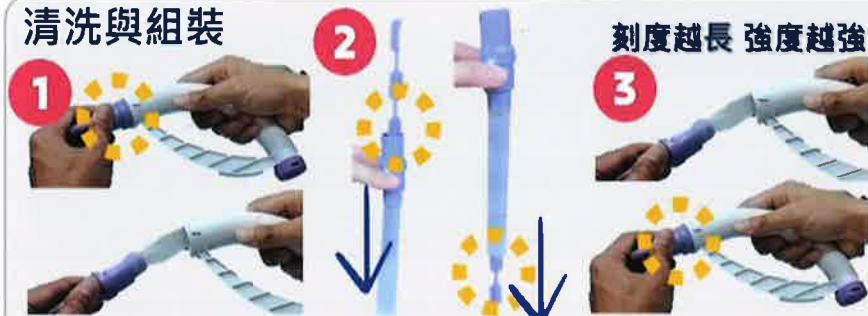
嘴巴
含緊吹嘴
吐氣6秒以上



臉頰
不可鼓起



清洗與組裝



旋轉至最小刻度
向外抽出軟管
移除吹嘴
清洗器由上往下放置
清水沖洗後晾乾
晾乾後順向抽出清洗器

裝回軟管
調整適合之強度
裝回吹嘴 即可訓練

自我測試

若吐氣動作正確 可感受到肺部震動感

前胸



運用
掌根部位

手掌放於胸骨位置上
(兩乳頭中間)

後背



單手手掌放於後背
兩肩頸骨中間
→中央氣道



雙手手掌放於後背
兩肩頸骨下方
→下肺葉