

# 肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

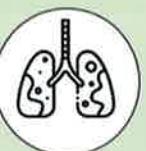
## 下肢運動—坐到站訓練



### 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：

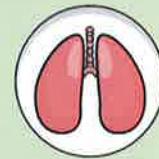
吸菸或二手菸



環境有害物質  
或職業接觸



家族史  
或其他肺部狀況



### 下肢運動訓練重要性

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. 透過運動訓練可減少運動時呼吸困難狀況，改善日常活動與生活品質。
3. 下肢運動訓練分為耐力訓練與阻力訓練，兩者結合訓練可增加運動能力與肌肉強度

### 參考資料來源

1. 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)•2022台灣肺復原實務指引•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(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

### 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

## 坐到站訓練

### 一般狀況

找一把穩固  
不易傾倒的椅子  
坐於椅子上



雙手交叉  
抱於胸前



站起->坐下  
為1個動作



## 坐到站訓練

### 助行器輔助

找一把穩固  
不易傾倒的椅子  
坐於椅子上  
助行器置於前方



雙手緊握  
助行器



站起->坐下  
為1個動作



通常20個動作為一個循環，動作數量可以個人狀況增減調整

