

# 肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

## 下肢運動—腳踏車&螃蟹走路訓練



### 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。
4. 腳踏車運動須著適當鞋子，若有固定式腳踏車可藉以調整速度與阻力。
5. 螃蟹走路訓練適合穩定度足、可獨立行走者，藉訓練腿部與髖部肌肉力量，進而減少跌倒風險，改善日常生活功能。

### 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

腳踏車運動 須穿著適當鞋子  
輔以適度暖身運動  
若家中有固定式腳踏車  
可藉以調整速度與阻力



建議量 每週至少3次  
每次15~20分鐘

運動過程中若有不適 可暫停休息  
訓練次數與頻率可依個人狀況增減調整

螃蟹走路訓練 適合穩定度足、可獨立行走者  
若穩定度不足但仍可獨立行走者 建議訓練時扶牆輔助

市售彈力繩或彈力帶種類與強度眾多 挑選適合的使用



不同強度彈力繩



不同強度彈力帶



雙腳打開與肩同寬 膝蓋微彎曲  
上半身直立 不彎腰 手叉腰

雙側各重複4次  
為一個循環

若訓練後  
腿部肌肉微痠  
可適度熱敷緩解  
運動過程中若有不適  
可暫停休息  
訓練次數與頻率  
可依個人狀況增減調整