

# 肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

## 上肢運動—水瓶&啞鈴訓練



### 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



### 上肢運動訓練重要性

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台灣肺復原實務指引•台北市：台灣胸腔暨重症加護醫學會
- 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

## 工具



啞鈴有各種不同重量(示範為1公斤)  
可依個人狀況調整適合之重量

## 小提醒



### 水瓶 上下方向

鼻子  
吸氣



嘴巴  
吐氣



嘴巴  
吐氣



### 水瓶 左右方向

鼻子  
吸氣

鼻子  
吸氣



嘴巴  
吐氣



嘴巴  
吐氣



### 啞鈴 上下方向

鼻子  
吸氣



嘴巴  
吐氣



嘴巴  
吐氣



### 啞鈴 左右方向

鼻子  
吸氣

鼻子  
吸氣



嘴巴  
吐氣



嘴巴  
吐氣

