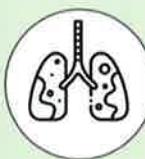
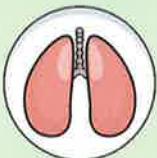


肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

上身直立挺胸運動

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 

改善駝背 上身訓練重要性

- 駝背常見於COPD病人，除姿勢外型不佳，研究發現會造成肺功能下降及胸腔的緊繃感。
- 駝背程度越嚴重，肺功能越差，呼吸困難的症狀更明顯。
- 透過上身訓練改善駝背嚴重度，進而改善呼吸困難症狀及減緩肺功能惡化。

參考資料來源

- Leech JA, Dulberg C, Kellie S, et al. Relationship of lung function to severity of osteoporosis in women. Am Rev Respir Dis. 1990;141(1):68–71.
- Culham EG, Jimenez HA, King CE. Thoracic kyphosis, rib mobility, and lung volumes in normal women and women with osteoporosis. Spine (Phila Pa 1976). 1994;19(11):1250–1255.
- Schlaich C, Minne HW, Bruckner T, et al. Reduced pulmonary function in patients with spinal osteoporotic fractures. Osteoporos Int. 1998;8(3): 261–267.
- A Ghanbari, F Ghaffarinejad, F Mohammadi, et al. Effect of forward shoulder posture on pulmonary capacities of women. 2008 Jul;42(7):622-3.

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

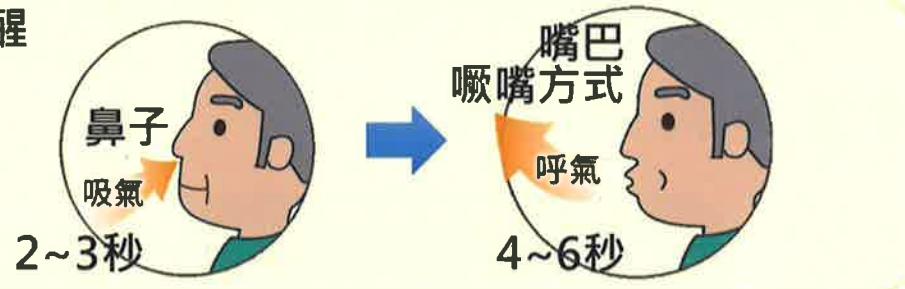
地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123 呼吸胸腔科門診

上身直立挺胸運動



小提醒



雙手拿毛巾

向上伸展



向右伸展



向左伸展



面對牆面 間隔一大步

雙腳打開 雙手撐牆



伸展到最高時 吸氣2-3秒 吐氣4-6秒

每個動作10下，3個動作為1組，每日至少3組

胸部往地面延伸 維持5~10秒

每次10下 每日至少3次

示範動作頻率與組數提供參考，可依個人狀況增減調整

義大醫療 呼吸胸腔科