



肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

握力訓練



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

肌少症及握力訓練重要性

- 肌少症**是一種全身性肌肉質量、力量及功能下降的綜合症狀，研究發現約有**27%**的COPD病人有肌少症。
- 握力**不僅代表手部肌肉力量，更是最佳衡量整體肌肉力量之指標。
- COPD病人**握力不足**、**骨骼肌與呼吸肌功能下降**，會**增加急性發作風險**及**死亡率**、造成**肺功能惡化與影響生活品質**。研究發現握力每↓1公斤，COPD惡化的風險↑5%。

參考資料來源

- Mackenzie Holden et al.(2021). Handgrip Strength in People With Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PubMed*. Retrieved Jun 1,2021, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33561266/>
- Jie He et al.(2023). Prevalence of sarcopenia in patients with COPD through different musculature measurements: An updated meta-analysis and meta-regression . *PubMed*. Retrieved Feb 16,2023,from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36875833/>
- Chi-Tai Lee & Ping-Huai Wang(2021). Handgrip strength during admission for COPD exacerbation: impact on further exacerbation risk. *BMC*. Retrieved July 21,2021,from <https://bmcpulmmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12890-021-01610-7>

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
--	--	--

握力訓練



握力球
有不同大小與強度



握力器
可調整強度



彈力帶
(輕中重強度)



可依個人狀況
選擇適合大小與強度
初期訓練可從低強度開始

握力球選擇

適中

過大

過小



握力器使用



握力球、握力器訓練



每下2~5秒，20下為1組，每日至少3組，可依個人狀況調整

雙手拉
彈力帶兩側



彈力帶訓練



雙手向上拉
維持2~5秒

每下2~5秒，20下為1組，每日至少3組，可依個人狀況調整

義大醫療-呼吸胸腔科