

肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

呼吸訓練--深呼吸咳嗽(Huffing cough)



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



呼吸訓練重要性

- 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。
- 透過呼吸訓練可增加吐氣時間來減少肺部氣體滯留，有助於↓因運動引起的動態過度充氣，改善病人**呼吸困難**狀況

參考資料來源

- 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
- 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 · 台北市：台灣胸腔暨重症加護醫學會

聯絡資訊

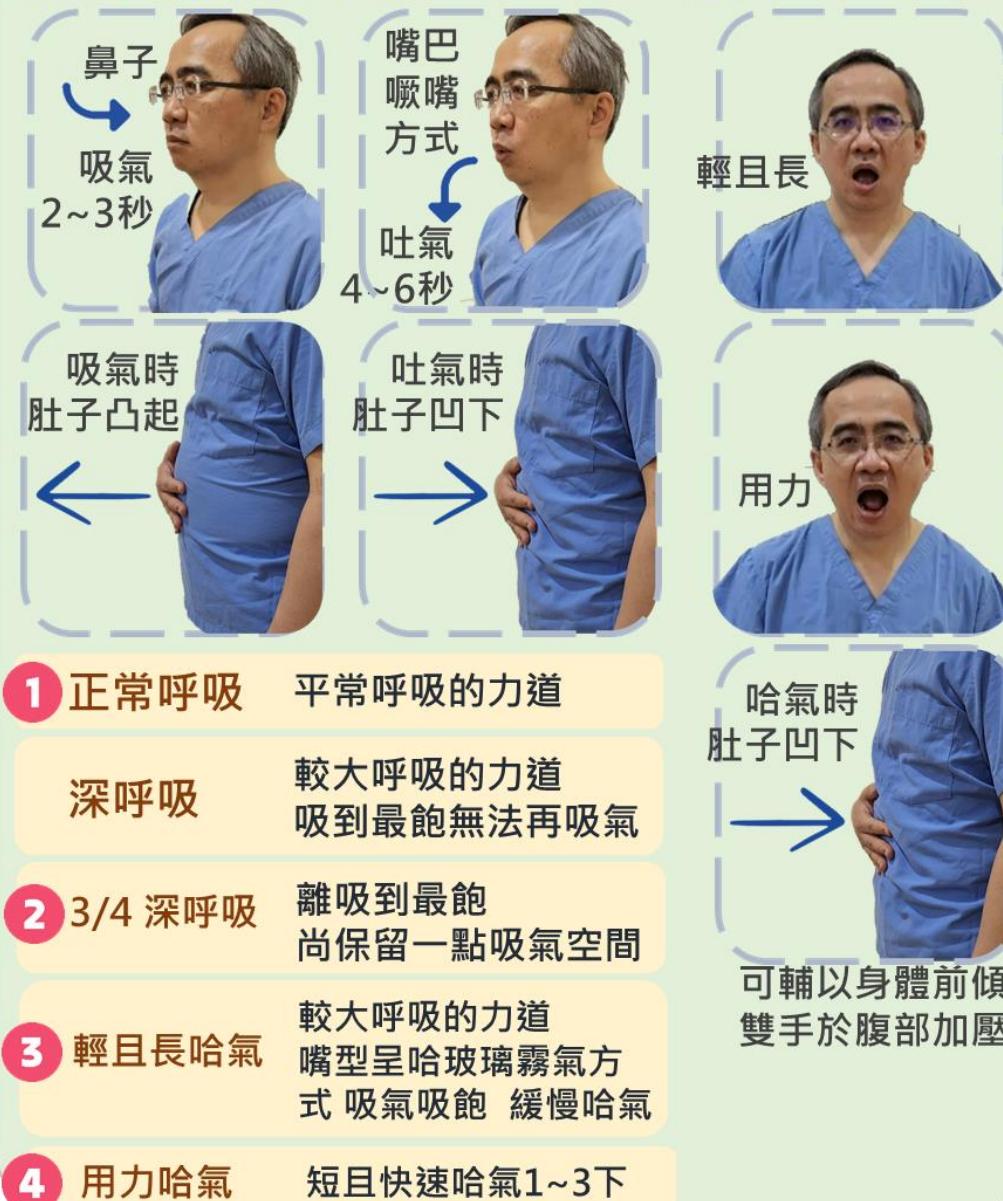
義大醫院
地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：07-6150011 轉 5072 肺阻塞個管師

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

呼吸動作分類說明

噘嘴呼吸及腹式呼吸



哈氣

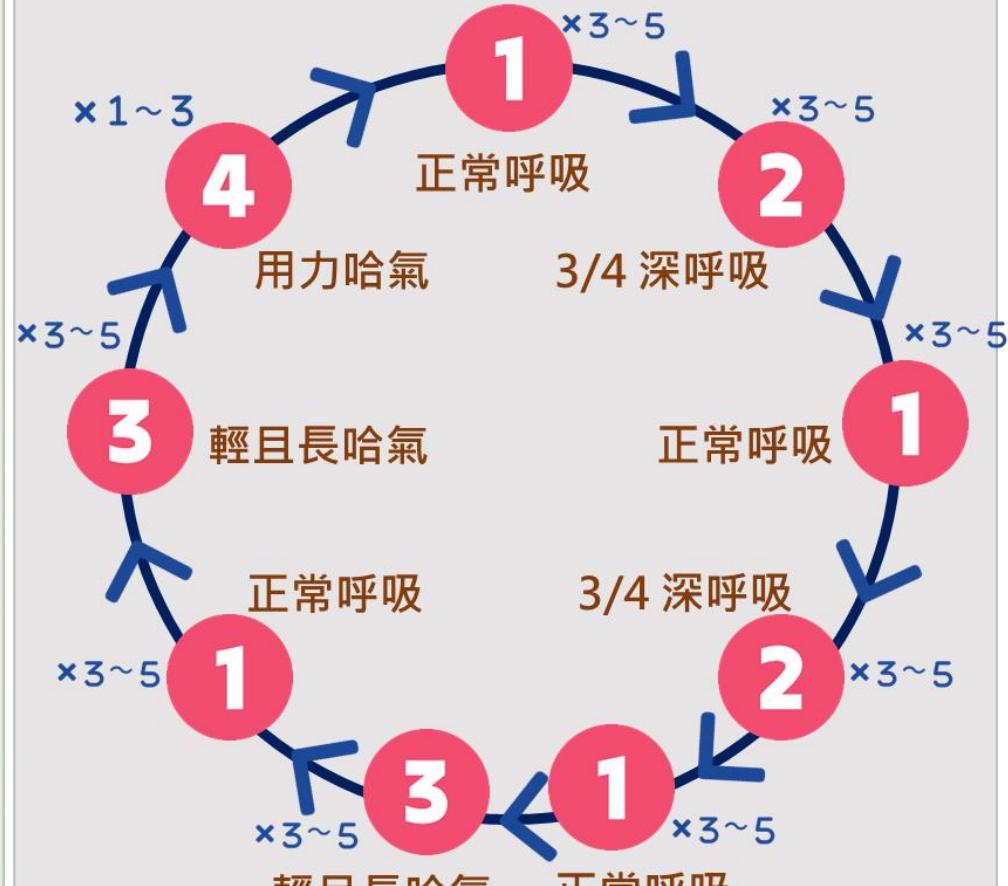
輕且長

用力

哈氣時肚子凹下

可輔以身體前傾
雙手於腹部加壓

深呼吸咳嗽 動作循環



以上動作每日規律多次練習
每日練習次數與頻率
請依個人狀況增減調整