


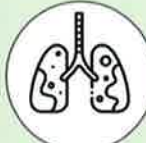

# 肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

## 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

1. 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。
2. 駝背程度越嚴重，肺功能越差，呼吸困難的症狀更明顯。
3. 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

1. 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.
2. 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.
3. Schlaich C, Minne HW, Bruckner T, et al. Reduced pulmonary function in patients with spinal osteoporotic fractures. Osteoporos Int. 1998;8(3): 261-267.
4. A Ghanbari, F Ghaffarnejad, 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 肺阻塞個案師

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 肺阻塞個案師

義大大昌醫院

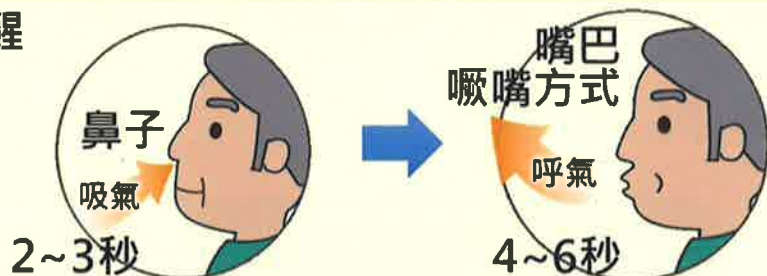
地址：高雄市三民區大昌一路305號

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



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

\*示範動作頻率與組數提供參考，可依個人狀況增減調整\*

面對牆面 間隔一大步

雙腳打開 雙手撐牆



胸部往地面延伸 維持5~10秒

每次10下 每日至少3次

義大醫療 呼吸胸腔科