

# 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

1. **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。
2. **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。
3. 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

1. 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/>
2. 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/>
3. 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://bmcpulmed.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



## 握力球、握力器訓練



緊握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

## 握力器使用



強度調整

訓練計數

## 彈力帶訓練

雙手拉  
彈力帶兩側

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