

# 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

1. 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**。
2. 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

1. 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
2. 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

### 噉嘴呼吸及腹式呼吸



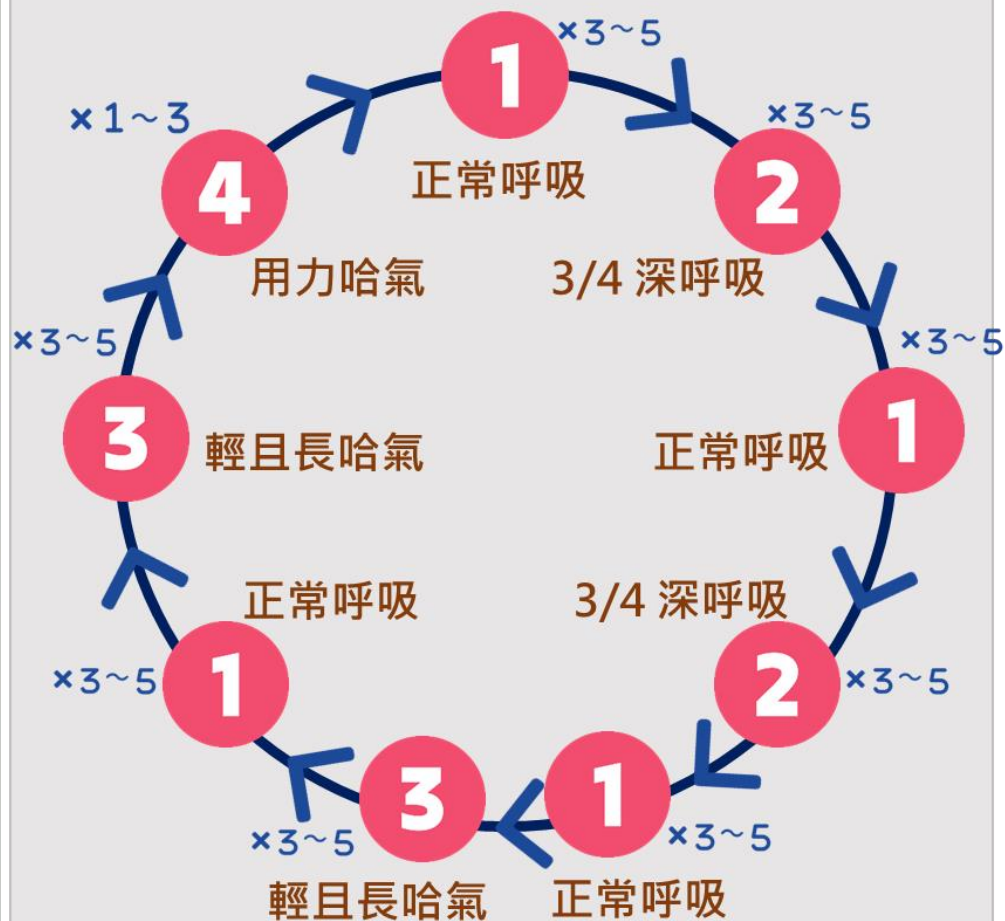
### 哈氣



可輔以身體前傾  
雙手於腹部加壓

- 1 正常呼吸** 平常呼吸的力道
- 深呼吸** 較大呼吸的力道  
吸到最飽無法再吸氣
- 2 3/4 深呼吸** 離吸到最飽  
尚保留一點吸氣空間
- 3 輕且長哈氣** 較大呼吸的力道  
嘴型呈哈玻璃霧氣方  
式 吸氣吸飽 緩慢哈氣
- 4 用力哈氣** 短且快速哈氣1~3下

## 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