

肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

上肢運動—彈力帶訓練



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



上肢運動重要性

透過上肢運動，改善上肢肌肉力量

提高運動耐力及呼吸強度 ⇨ 減緩呼吸喘之不適程度

💡 須經常練習才有效唷!!

訓練頻率 每周3次以上

訓練時間 每次至少20~30分鐘

*建議頻率與時間提供參考，可依個人狀況增減調整

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
- 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

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

彈力帶訓練



彈力帶
(輕中重強度)



小提醒



嘍嘴方式

呼氣

4~6秒

肱二頭肌訓練

鼻子
吸氣



嘴巴
吐氣

胸大肌訓練

鼻子
吸氣



嘴巴
吐氣

斜方肌訓練

鼻子
吸氣



嘴巴
吐氣

肱三頭肌訓練

鼻子
吸氣



嘴巴
吐氣