

# 肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練


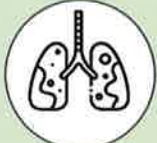

## 下肢運動—走路、跑步機訓練



### 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



### 下肢運動訓練重要性

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. 透過運動訓練可減少運動時呼吸困難狀況，改善日常活動與生活品質。
3. 下肢運動訓練分為耐力訓練與阻力訓練，兩者結合訓練可增加運動能力與肌肉強度
4. 走路與跑步機訓練適合平衡能力佳者，可搭配噁嘴與腹式呼吸同時訓練

### 參考資料來源

1. 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)•2022台灣肺復原實務指引•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(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

### 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



走路運動 須穿著適當鞋子  
平衡稍差者 可使用柺杖或助行器輔助  
若家中有跑步機 可藉以調整適合的速度



建議每周至少3次，每次15-20分鐘，執行次數與頻率可依個人狀況增減調整