


肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練





下肢運動—腳踏車&螃蟹走路訓練




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. 腳踏車運動須著適當鞋子，若有固定式腳踏車可藉以調整速度與阻力。
5. 螃蟹走路訓練適合穩定度足、可獨立行走者，藉訓練腿部與腕部肌肉力量，進而減少跌倒風險，改善日常生活功能。

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

腳踏車運動 須穿著適當鞋子
輔以適度暖身運動
若家中有固定式腳踏車
可藉以調整速度與阻力



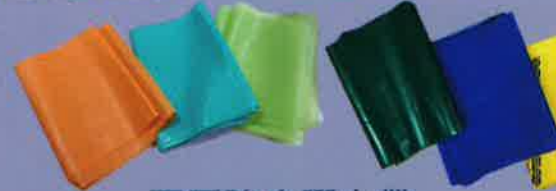
建議量 每週至少3次
每次15~20分鐘
運動過程中若有不適 可暫停休息
訓練次數與頻率可依個人狀況增減調整

螃蟹走路訓練 適合穩定度足、可獨立行走者
若穩定度不足但仍可獨立行走者 建議訓練時扶牆輔助

市售彈力繩或彈力帶種類與強度眾多 挑選適合的使用



不同強度彈力繩



不同強度彈力帶



雙腳大腿處
彈力繩或
彈力帶固定



→
向左5步
再向右5步

雙腳打開與肩同寬 膝蓋微彎曲
上半身直立 不彎腰 手叉腰



雙側各重複4次
為一個循環



若訓練後
腿部肌肉微痠
可適度熱敷緩解
運動過程中若有不適
可暫停休息
訓練次數與頻率
可依個人狀況增減調整