

肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練


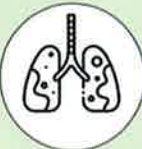

呼吸訓練--震動吐氣末正壓工具訓練



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



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
3. 吐氣正壓裝置(Positive expiratory pressure, PEP)為**調整式**的吐氣訓練工具，利用**指定的阻力**來保持吐氣時**持續正壓**狀態，配合**橫隔膜放鬆**及**腹肌施力**，可預防呼氣時呼吸道塌陷，進而改善病人**胸腔氣體滯留**的現象，並助於**呼吸道分泌物**排除

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

震動吐氣末正壓工具訓練

市售款式眾多 可挑選適合者使用



本單張以其一示範

訓練重點

1. 吸氣：吐氣 = 1 : 3~4
2. 嘴含緊吹嘴不可漏氣

建議量

30下為一個循環，較喘者3~5下間可休息再繼續，一天至少2個循環

每日規律練習，次數與頻率請依個人狀況調整

一般狀況

鼻子吸氣
2~3秒



嘴巴
含緊吹嘴
吐氣
6秒以上



臉頰
不可鼓起



搭配 氣霧式藥物

嘴巴
含緊吹嘴
吸氣2~3秒



嘴巴
含緊吹嘴
吐氣6秒以上



臉頰
不可鼓起



清洗與組裝



1 旋轉至最小刻度
向外抽出軟管
移除吹嘴



2 清洗器由上往下放置
清水沖洗後晾乾
晾乾後順向抽出清洗器



3 刻度越長 強度越強

裝回軟管
調整適合之強度
裝回吹嘴 即可訓練

自我測試

若吐氣動作正確 可感受到肺部震動感



運用
掌根部位



前胸

手掌放於胸骨位置上
(兩乳頭中間)



後背

單手手掌放於後背
兩肩頰骨中間
→ 中央氣道



雙手手掌放於後背
兩肩頰骨下方
→ 下肺葉