

## 肺部復原訓練護理指導

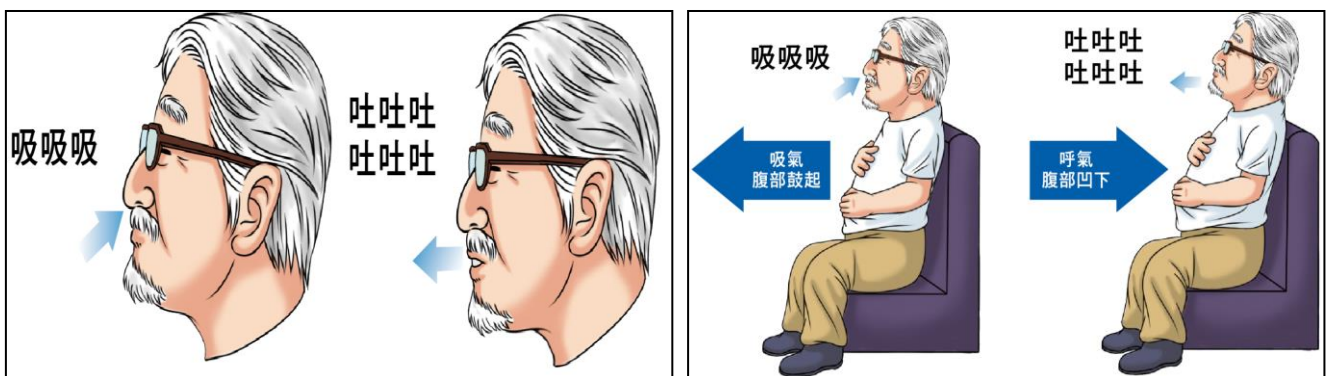
### 一、肺部復原運動之目的：

肺部復原運動是結合大肌群動作的運動訓練，用以增進心肺功能、活動肌耐力、促進痰液排出、延緩肺功能惡化速度，並有效緩解呼吸困難症狀，對於肺阻塞、多種肺部疾病皆有良好的成效，在生活中加入運動訓練，可增進病人對疾病的調適能力，提高生活品質，改善身心不適感。

### 二、肺部復原運動之內容：

(一) 呼吸訓練，頻率每天 3~5 回，每次吸吐至少 5~10 遍。

1. 噘嘴式呼吸：鼻子吸氣，默數三下（吸、吸、吸），接著噘起嘴巴吐氣，像吹蠟燭一樣，經用口腔將空氣緩慢吐出，默數六下（吐、吐、吐、吐、吐、吐），吐氣為吸氣時間的 2 倍，每天 3~5 回，每次吸吐至少 5-10 遍，吐氣為吸氣時間 2 倍（如下左圖）。
2. 腹式呼吸：半坐臥在椅子上，一手放胸部，一手放腹部（若是清醒、可配合治療者，以手感受放置於胸腹之起伏），配合噘嘴式呼吸，深吸氣至腹部（腹部鼓起），慢慢吐氣後腹部自然收縮（如下右圖）。



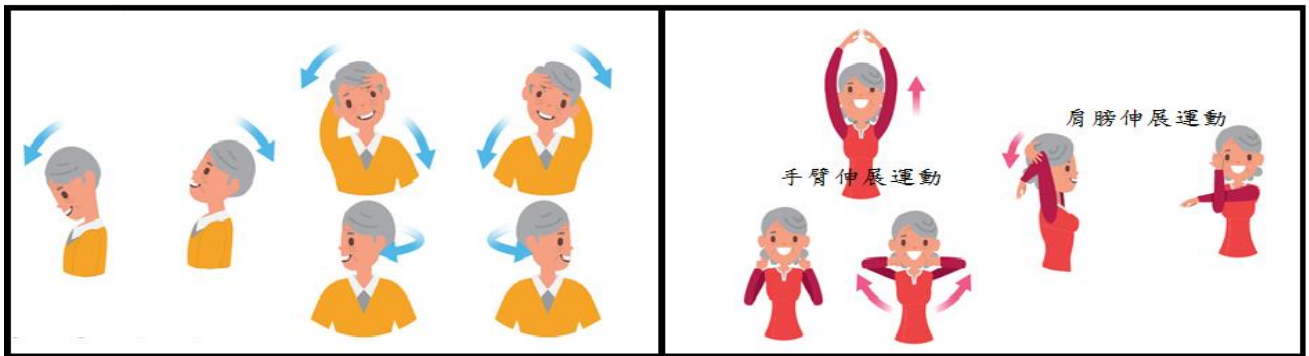
圖片來源：[https://www.tygh.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=129&page\\_name=detail&iid=516](https://www.tygh.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=129&page_name=detail&iid=516)

(二) 柔軟運動，每週至少 3 回，每天 2~3 次，每次 10~15 分鐘，漸增到 30 分鐘，每組動作執行 3~5 回維持 10~30 秒，可逐漸增加至 10 回。

1. 頭頸伸展運動：左右轉頭及聳肩頭頸伸展（如下左圖）。
2. 肩膀及上肢伸展運動：速度放慢緩慢拉筋及放鬆，力量只要有牽扯感即可，若感到疼痛則為力量過強（如下右圖）。

三軍總醫院 護理部 編印  
胸腔內科

諮詢電話：(02) 24633330



圖片來源：<http://www.tspccm.org.tw/media/7075>

(三) 上肢運動：每週 2~3 天，每天 2 次，動作停留 5~10 秒，重複 5~10 次。

1. 每次運動前需先執行暖身運動。
2. 隨著吸氣緩慢地抬起雙臂至耳朵，吐氣緩慢放下雙臂（如下左一圖）。
3. 若上述運動執行完成，亦可漸進使用雙手拿握寶特瓶水（500mL）、彈力帶（如下右一圖）或是握力器，以增加上肢肌力（如下中間圖）。
4. 建議於有椅背的椅子上進行，以利於疲憊時休息，椅子的高度以雙腳可平踩在地板上為主，運動時宜坐直身體，放鬆肩膀，正確的姿勢有助於呼吸肌運作在最佳狀態，減輕呼吸肌的工作量。



圖片來源：<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=970&ML=1>

(四) 下肢運動：每週 2~5 天，每次 10 分鐘，漸增至 30 分鐘為宜。

1. 抬腳運動及腳踝伸展運動：坐或躺直身體，放鬆肩膀，伸直膝蓋，雙腳抬起時維持 5~10 秒，再緩慢放回地面，接著可抬起左右腳轉動腳踝。
2. 坐站運動：傾斜身體向前，抬起臀部離開椅子，慢慢站直，再回到坐姿。
3. 橋式運動：平躺屈膝腳掌踩地，雙手放鬆，手掌朝下，背平貼地面，手緊腹部，接著臀部抬起，此時大腿用力（身體呈一直線），撐住約 5 秒，再慢慢放下，回到上一個動作。

三軍總醫院 護理部 編印  
胸腔內科

諮詢電話：(02) 24633330

4. 走路：剛開始以可輕鬆與旁人交談的速度行走 5~10 分鐘，一週 3~5 天，若可連續行走不需休息，每週可增加 3~5 分鐘，最多增加到 30~40 分鐘。
5. 運動過程中不可憋氣（鼓勵數出聲音或數字）。



圖片來源：<http://www.tspccm.org.tw/media/7075>

### 三、注意事項：

- (五) 採取節省體力消耗的方式來從事各種居家、外出的活動，如事先安排好一天的活動、休息時間表，並將輕的、重的工作平均分配並交替執行。避免推、舉、抬重物，可利用省力輔具，如推車，以節省體力。
- (六) 衣服宜穿著寬鬆且易穿脫，避免出現閉氣用力的動作，例如：穿著綁鞋帶的鞋子就需要用到彎腰的動作，宜避免此動作出現。
- (七) 做運動過程請注意自身安全，預防跌倒發生，運動中適度休息，避免過度勞累或激烈運動，必要時依照醫囑使用氧氣輔助呼吸，在運動前或進行中，如有呼吸喘、胸痛、頭暈或肌肉關節疼痛等不適情形，請暫緩運動（如果有測量血壓、心跳和血氧儀器可以自行監測評估）。
- (八) 避免在用餐後立即從事體力活動，最好休息至少半小時以上再進行，進行運動前可先執行熱身運動，如伸展。
- (九) 使用跑步機、游泳、騎腳踏車等有氧運動時，需採漸進式增加運動時間及強度，年長者建議選擇太極拳、氣功、瑜珈等運動，運動持續約 8 週以上可以感受到成效，請您持之以恆，養成規律運動的習慣。
- (十) 學習情緒放鬆的技巧，可運用上述噁嘴呼吸與腹式呼吸方法進行放鬆，能舒緩憂鬱焦慮及減輕症狀負擔，也可以運用冥想法，如默想自己身處清淨海邊、想像自己為「見到很久沒見到的朋友那樣驚喜的瞬間」，或是「聞一朵清新淡雅的花朵」或做吸氣時由腳到頭漸感拉緊肌肉，吐氣時

三軍總醫院 護理部 編印  
胸腔內科

諮詢電話：(02) 24633330



再漸漸放鬆肌肉之運動。聽自己喜歡的音樂、瑜珈、祈禱靜坐皆有助於放鬆心情。

### 參考資料：

陳娟如、王桂芸 (2018)·慢性阻塞性肺部疾病患者肺部復健之臨床應用及成效·  
源遠護理, 12 (1), 6-7。

台灣胸腔暨重症加護醫學會 (2019)·2019 台灣肺復原實務指引·取自  
<http://www.tspccm.org.tw/media/7075>

Gloeckl, R., Schneeberger, T., Jarosch, I., & Kenn, K. (2018). Pulmonary rehabilitation and exercise training in chronic obstructive pulmonary disease. *Deutsches Arzteblatt International*, 115(8), 117-123.

Schroff, P., Hitchcock, J., Schumann, C., Wells, J. M., Dransfield, M. T., & Bhatt, S. P. (2017). Pulmonary rehabilitation improves outcomes in chronic obstructive pulmonary disease independent of disease burden. *Annals of the American Thoracic Society*, 14(1), 26-32.

### 護理指導評值：

#### ◎是非題

1. ( ) 運動可以增進心肺功能及活動肌耐力並緩解呼吸困難症狀。
2. ( ) 在進行運動前或進行中，如有呼吸喘、胸痛、頭暈或肌肉關節疼痛等不適情形，可不需理會，並繼續進行。
3. ( ) 避免在用餐後立即從事體力活動，最好休息 20~30 分鐘後才進行，進行運動前可先執行熱身運動，例如伸展。

#### ◎選擇題

4. ( ) 噤嘴呼吸法吐氣與吸氣時間約為？  
(1)一倍；(2)兩倍。
5. ( ) 關於上肢運動包括那些？  
(1)建議於有椅背的椅子上進行，以利於疲憊時休息。  
(2)椅子的高度以雙腳可平踩在地板上為主。  
(3)運動時宜坐直身體，放鬆肩膀。  
(4)以上皆是。

6. ( ) 下肢運動包括那些？

(1)抬腳運動；(2)坐站運動；(3)走路；(4)以上皆是

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(O) 4.(2) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印  
胸腔內科

諮詢電話：(02) 24633330