

爬樓梯運動

第一部曲：

較喘時，靜止狀態由鼻子緩慢深吸一口氣；接著嘴巴噘尖慢慢吐氣，同時往上爬1階樓梯。

第二部曲：

較穩定時，由鼻子緩慢深吸一口氣，同時往上爬1~2階樓梯；接著，嘴巴噘尖慢慢吐氣，同時往上爬2~4階樓梯。



參考資料：

- 1.台灣胸腔暨重症加護醫學會 2019 肺復原實務指引
- 2.台灣胸腔暨重症加護醫學會 2019 肺阻塞臨床照護指引
- 3.衛生福利部國民健康署健康體能一運動網站

注意事項

- 1.飯前後1小時及睡前1小時避免運動。
- 2.原本已大量使用支氣管擴張劑的病人，運動前 30 分鐘應先用此藥物。
- 3.休息時需使用氧氣的病人，運動時更應使用氧氣，原本沒有使用氧氣的病人，運動時若發現自己有心跳加快、嘴唇及指甲發紫、喘不過氣、頭暈等症狀，應該請醫師或治療師評估是否運動時需使用氧氣。

肺復原室服務時間

星期一至星期五 (國定假日除外)

早上：8:30~12:30

下午：13:00~17:00

電話：05-2756000轉4200

地點：四樓肺復原室

天主教聖馬爾定醫院 肺復原室製

肺部 復原運動



請掃我了解詳情



肺復原室 關心您

一、噘嘴式／腹式呼吸運動

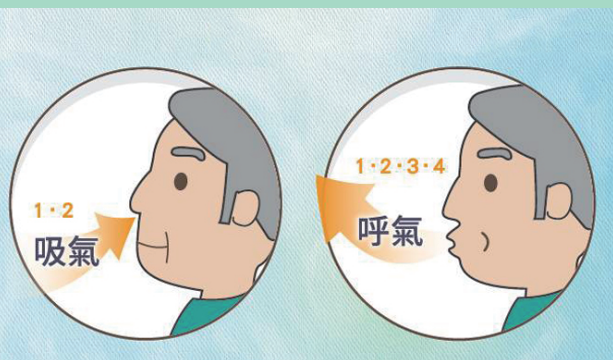
噘嘴式呼吸

步驟一：

吸氣時用鼻子吸氣，在內心默念「吸 - 吸」，並配合節奏使用鼻子做深吸氣。(或是吸氣時使用鼻子吸氣，心裡默念1, 2)

步驟二：

嘴巴吐氣，噘起嘴唇像是要吹熄蠟燭一般，默念「吐 - 吐 - 吐 - 吐」，並照著節奏吐氣。(或是吐氣時噘起嘴巴，由口腔緩慢將空氣吐出，心裡默念1, 2, 3, 4)



(1) 噘嘴式呼吸

腹式呼吸

步驟一 吐氣階段：

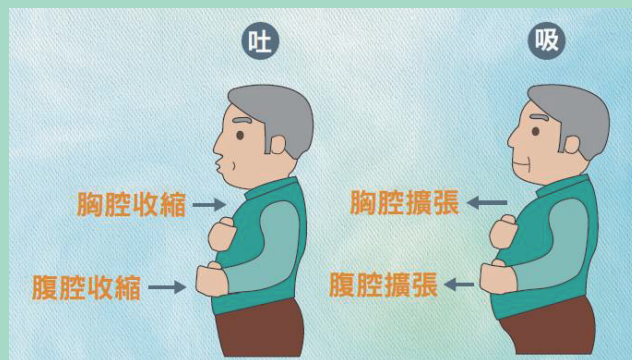
開始時緩慢吐氣，用收縮腹部的的方法把氣體趕出腹腔，直到氣體吐盡為止，過程約5秒鐘。

步驟二 屏息階段：

吐氣完畢後停止呼吸，保持約2~3秒鐘。

步驟三 吸氣階段：

先放鬆肋骨，讓氣體緩慢的充滿胸腔，盡量最大限度地擴張胸腔，然後持續吸氣，放鬆腹部，使腹部漸漸鼓起，吸氣耗時約5秒鐘。



(2) 腹式呼吸

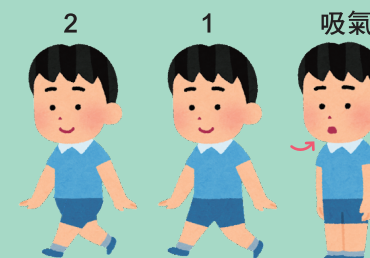
二、運動訓練

上肢運動

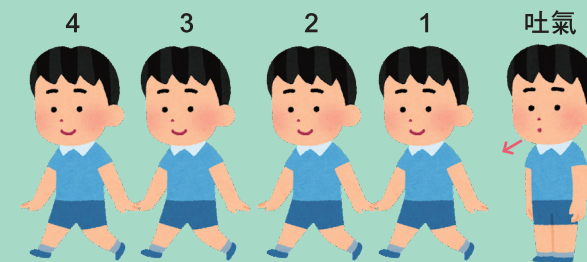


下肢運動

節律性走路運動



吸氣走2步



吐氣走4步