

## 慢性阻塞性肺疾病運動與呼吸之護理指導

### \*運動目的

慢性阻塞性肺疾病容易因心肺功能變差，而影響到運動的功能，往往連執行生活上的活動，也會覺得呼吸困難與呼吸急促，使得病人不敢活動，長期減少活動將會使人逐漸失去日常活動的能力。因此，有計劃的運動訓練，可以增加心肺的功能、肌肉耐力，緩和呼吸困難、促進新陳代謝、增加身體免疫力等，進而提升生活品質。

### \*慢性阻塞性肺疾病的呼吸技巧

1. 噤嘴呼吸：用鼻子緩緩的深吸氣體（緩和的速度約3秒鐘），暫時停止呼吸，先憋住1~2秒，再像吹口哨一樣的噤起嘴唇，緩慢的從嘴巴呼出空氣（吐出的時間約為6秒），每天至少三次，每次至少十分鐘，也可隨時練習。
2. 腹式呼吸：採半斜臥姿勢，一手搭在胸部，一手放在腹部上，用鼻子深吸氣，吸氣時，腹部的手感覺腹部鼓起，呼氣時，腹部的手感覺腹部凹下，為正確之呼吸動作，其呼吸的時間與方法同於噤嘴呼吸。初步練習時，以半坐臥開始，之後可漸進式的練習平躺、站立、坐姿等各項姿位，每天至少三次，每次至少十分鐘，

也可隨時練習。在做腹式呼吸均無呼吸困難時，可以在日常活動中，搭配本呼吸練習，運動時，也可以用噤嘴呼氣來達到減輕呼吸急促的情形。

### \* COPD 的運動技巧

1. 有計劃的復健，每天應計劃安排日常活動及休息時間表，按時間練習呼吸及活動。
2. 學習簡化生活活動，活動時應配合噤嘴呼吸執行動作，每完成一個活動應有適當的休息。
3. 執行生活活動時，物品應盡量靠近身邊，減少活動的範圍、高度及角度，減少身體移動。
4. 將輕的、重的工作交替執行，避免推、舉、抬重物，可利用工具協助，如使用推車。
5. 運動應採漸進式增加，可搭配音樂，保持心情愉快，使運動時更加能放鬆。
6. 運動中，若有呼吸不適時，應立刻停止，並休息。

**\*飯前、飯後、睡前 1 小時請勿運動，活動中若感到呼吸困難時請停止活動。**

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務 敬祝您 身體健康、平安喜樂!

護理部製 2005/8  
2017/03 修訂

