

肺部復原運動



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

肺部復原中心/胸腔內科病房

一、肺部復原運動的重要性

藉由肺部復原運動可以有效改善肺塌陷，有助於痰液排除，減緩肺部感染情況，達到改善體內肺部氣體的交換、減緩呼吸困難的感覺，以及深部痰液咳出。

二、肺部復原運動的種類

1. 呼吸運動：

(1) 噤嘴式呼吸（圓唇式）：鼻子吸氣，由 1 默數到 3；

吐氣時，如吹口哨噤起嘴唇後慢慢吹氣，由 1 默數到 6，維持吐氣時間是吸氣時間的兩倍。



步驟一、吸氣，腹部凸出

步驟二、吐氣，腹部內凹

吸氣與吐氣比例約為 1:2(吸氣 3 秒、吐氣 6 秒)

(2)腹式呼吸：採半坐臥式，一手放在腹部，鼻子吸氣
感覺腹部的手升起，腹部鼓起，吐氣時使腹部的手
下降，腹部凹下，再配合噁嘴式呼吸一起進行。

2. 胸腔物理治療(胸部叩擊及姿位引流)：運用姿位引
流、胸部叩擊並配合咳嗽運動，可促進痰液排出。



圖一、叩擊姿勢



圖二、使用拍痰杯



肺上葉



肺中葉



肺中葉

圖三、姿位引流擺位方式

3. 上下肢運動訓練(簡易暖身操)：可促進全身循環，幫
助肺部擴張，有利病人的康復。運動圖如下：

1. 頭部運動



吸氣向右或左轉頭，吐氣時回正，每邊各5下

2. 聳肩運動



正常呼吸，吸氣時聳肩，呼氣則放鬆

3. 伸展手部運動(上肢運動)



雙手伸直-上舉吸氣



雙手伸直--平擺吐氣



雙手伸直，向左右展開，吸氣

4. 腿部伸直運動(下肢運動)



5. 大腿灣區運動(下肢運動)



三、執行肺部復原運動的注意事項

每日至少執行2次。應穿著寬鬆衣物，在舒適的環境及避免用餐前後一小時執行，如有呼吸困難、頭暈、胸悶等應立即停止。

參考文獻

許端容、蔡忠榮(2015)．肺癌手術之後的胸腔復健．高醫醫訊 35(2)，10-11。

制定：104/11；審閱：108/05/02