

加護病房肺部復健運動之護理指導

一、肺部復健運動定義：

依據每個病人評估量身訂做的綜合性治療，包含運動訓練、生活型態及教育，以改善慢性呼吸疾病的身心狀況。

二、適用對象

除了慢性呼吸道疾病病人以外，對於非慢性阻塞性肺病(COPD)呼吸道疾病的症狀，如：肺部纖維化、氣喘、支氣管擴張症等也有相同的益處。

三、分類

(一) 肺部呼吸訓練

- 1.噤嘴式呼吸：鼻子慢慢深吸氣，之後嘴巴呈現吹口哨(或吹蠟燭)的嘴型，慢慢將氣呼出，過程中須放輕鬆不可太用力呼吸，避免胸內壓力過高使氣道變窄，吐氣時間為吸氣時間的 2-3 倍。
- 2.腹式呼吸：在吐氣時刻意收縮腹肌，使之凹縮扁入，並將氣體全數吐盡，吐氣後即可放鬆腹肌，自然吸氣。

(二) 肺部運動訓練

- 1.上肢運動：著重在手臂跟肩膀的運動，增加肺擴張使通氣量增加，幫助肺功能的恢復。
 - (1)主動運動：以舉起手臂抗重力及舉重訓練方式，如擴胸或拉水瓶。
 - (2)被動運動：
 - 肘關節活動：支拖病人的上肢，以病人的手肘、作為支點，伸直至略緊繃處再彎曲，緩慢來回活動 10 次。
 - 肩關節活動：支拖病人的上肢，以病人的肩為中心，向上抬高至略緊繃處再放下，緩慢來回活動 10 次。
- 2.下肢運動：目的在改善活動耐受力
 - (1)主動運動：如抬腿、使用固定式腳踏車、爬樓梯，下床坐椅、採取漸進式下床或時間縮短漸漸拉長的運動。
 - (2)被動運動：髖、膝關節活動：支拖病人的下肢，以髖關節為中心向上彎曲，且膝蓋也跟著彎曲，緩慢來回活動 10

次。

禁忌：胯下股溝處有打針或留置管路，禁止做髖關節或膝關節活動。

注意事項：若出現呼吸喘，生命徵象改變(血壓： $\geq 180\text{mmHg}$ 、心跳過快： > 130 次/分、心跳過慢： < 60 次/分或呼吸速率 ≤ 5 或 ≥ 40 次/分、血氧濃度下降 10%或 $\leq 90\%$ 時，則立即暫停肺部復健運動；活動時須注意管路安全，避免管路滑脫。

參考資料：

1. 台灣胸腔暨重症加護醫學會 (2022) • 2022 台灣肺復原實務指引。
<http://www.tspccm.org.tw/media/12961>
2. Neunhäuserer, D., Reich, B., Mayr, B., Kaiser, B., Lamprecht, B., Niederseer, D., Ermolao, A., Studnicka, M., & Niebauer, J. (2021). Impact of exercise training and supplemental oxygen on submaximal exercise performance in patients with COPD. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(3), 710-719. <https://doi.org/10.1111/sms.13870>
3. Troosters, T., Janssens, W., Demeyer, H., & Rabinovich, R. A. (2023). Pulmonary rehabilitation and physical interventions. *European Respiratory Review*, 32(168), 220222. <https://doi.org/10.1183/16000617.0222-2022>

諮詢電話26723456轉6810

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院