

血管健康列車活動快報

- 血管醫學防治中心網站已掛載於彰基首頁-醫療中心選項中，歡迎各位同工點閱觀看。網址：<http://www.cch.org.tw/VMPC/>

醫學健康專欄

慢性阻塞性肺病之運動治療

◎文 李靖薇/老師

要活就要動，為提升慢性肺病病友的生活品質就從運動開始……

運動訓練的目的主要是增加慢性阻塞性肺病患者的耐力，藉此減少症狀並改善生活品質，有助於降低死亡率、延長存活時間，建議可選擇散步、騎腳踏車、舉手運動等，每天運動 20~30 分鐘，每日紀錄運動強度自覺量表(表 1)，以了解身體狀態加以調整呼吸速度或比例。

表 1

運動強度自覺量表	
0	完全沒有感覺
0.3-0.5	非常容易
1.7- 1	很容易
1.5-2	容易
2.5-3	中等
4- 5	強烈
6-7	很強烈
8-10	非常強烈

做好生活照護，寶貝肺部；日常生活中“呼吸”是如此貼近我們，與每個人皆密不可分。生活當中無聲無息的仰賴它，正因如此，使得平時並不會特別留意呼吸對身體有何等的變化，只有在生理壓力、情緒壓力或生病虛弱時；影響到呼吸循環系統頻率的改變，造成身體不適或運動過程中氣喘吁吁、上氣不接下氣時，方才可感受到呼吸它的存在，尤其對慢性阻塞性肺病的患者更是一大障礙，他們若能藉由藥物治療及運動治療，平日做好生活照護將有助於改善病情。

呼吸的種類可分無意識的呼吸和有意識的呼吸：

- 1.無意識的呼吸是指 — 在睡眠中或休息時的呼吸。
- 2.有意識的呼吸是指 — 可由個人意識控制呼吸深淺、時間頻率或呼吸部位的呼吸。(運動項目或運動姿勢不同，呼吸方式也會隨之改變)

如何藉由運動來訓練呼吸的強度：

- 1.胸式呼吸法 — 當身體產生緊張、受壓迫、換氣不良時，可藉由胸式呼吸，調節呼吸頻率。
- 2.腹式呼吸法 — 較多採用在靜態運動項目。

呼吸練習目的：可幫助減少呼吸頻率並增加吸氣容積，當遇到呼吸急促的情形時，才能 適時控制呼吸。

呼吸訓練包括噘嘴呼吸及腹式呼吸，呼吸比例為：

吐氣：吸氣 = 2 : 1

剛開始練習時 → 調整個人韻律呼吸，自覺舒適流暢
→ 再調整呼吸比例 吐氣 = 吸氣(一樣長)
→ 目標 吐氣 2 : 吸氣 1

噘嘴呼吸是以鼻子慢慢吸氣且默數 1 到 3，再將嘴唇噘起(如魚嘴)吐氣並默數 1 到 6，讓吐氣時間維持在吸氣時間的兩倍，如此肺部才有足夠的空間吸入更多空氣。

腹式呼吸則是以橫膈帶動呼吸，患者可一手放在胸部、一手放在腹部來練習，其要領在於吸氣時會感覺腹部鼓起，吐氣時腹部則會凹下。

動一動 活跳跳時間〈方言〉

依個人習慣選擇站姿或坐姿及呼吸比例

示範〈一〉雙手至腹部前交叉，吸氣雙手上舉，吐氣吐氣還原動作



1



2



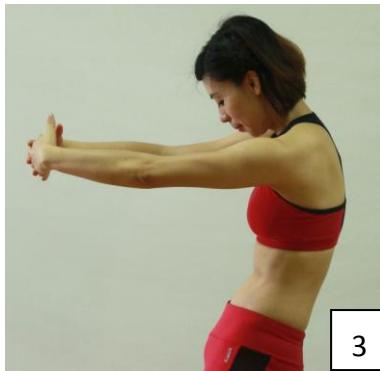
示範〈二〉雙手置胸前兩手交握，吸氣掌心向前翻轉上舉，吐氣掌心向內圓背腹部凹後拮抗



1



2



3

肌耐力運動時間使用噘嘴呼吸法

示範〈一〉

雙手握拳肘彎置腰際兩側手心向上，吐氣前臂略施展力量向上內收擠壓 2 次，吸氣還原動作。



示範〈二〉

雙手握拳肘彎置胸口兩側手心向下，吐氣胸口略施展力量手肘向外擴胸 2 次，吸氣還原動作。



示範〈三〉

雙手握拳肘彎置兩旁，吐氣胸口略施展力量向內擠壓 2 次，吸氣還原動作。



建議：每組動作次數依個人調整至流暢舒適再換下組練習，也歡迎加入彰化基督教醫院勇健肺病友關懷團體活動一起來練習肺活力健康操。

參考資料：

1. KingNet 國家網路醫院
2. AFAA.Gunnar Borg , 1985 , 1994. For correct usage of the Borg scales see Borg' s Perceived Exertion and Pain Scales , Champaign , IL Human Kinetics , 1998. Reprinted with permission.