



衛教編號：GER-008

2015.04.02 訂定
2022.11.07 (3 審)
2023.06.03 (3 修)

高齡長者呼吸肌力訓練



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經復健科醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、為什麼要執行呼吸訓練？

高齡長者因為肺臟彈性降低、肋軟骨骨質硬化、胸廓僵硬，幫忙呼吸的肌肉力量減弱等原因，導致肺部的功能以及咳嗽效率降低，易引起肺部感染，嚴重會危及生命，因此高齡長者需要進行呼吸運動以避免肺炎等情形。



二、要怎麼訓練呢？

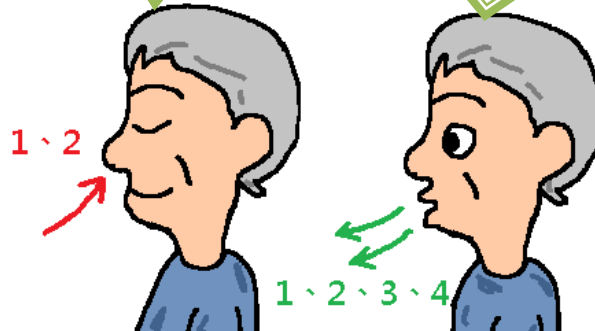
每週做 3~5 次，每次 20~30 分鐘，速度緩慢即可。

(一)運動時應搭配呼吸：

- 1.吐氣時間約吸氣時的兩倍。
- 2.吸氣時，若伴隨深且緩慢的吸氣，會使上腹部自然膨起。
- 3.吐氣時，長吐會使上腹部自然凹陷。

【吸氣】：鼻子吸氣
並在心中默念 1、2。

【吐氣】如吹蠟燭般噉
起嘴，緩慢吐氣並在
心中默念 1、2、3、4。



(二) 上肢運動訓練:

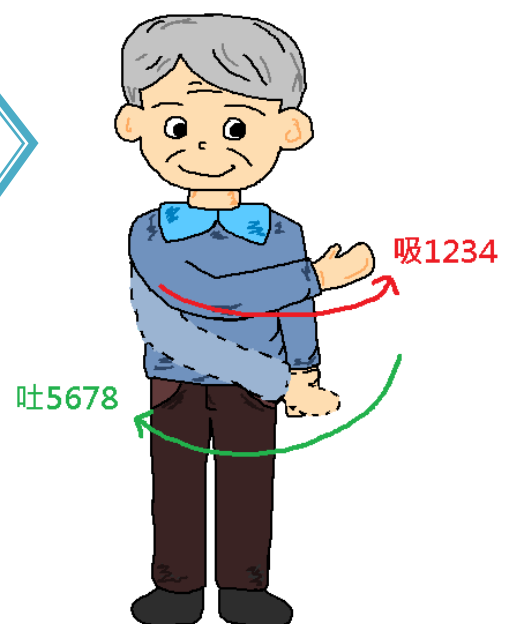
1. 手放兩旁站直。



2. 右手向左肩畫弧吸氣，
默數 1、2、3、4，手擺
回原位吐氣默數 5、6、
7、8。

3. 吸氣時肚子鼓出來，吐
氣時肚子凹陷。

4. 左手重覆相同步驟。向
右肩畫弧並配合呼吸。



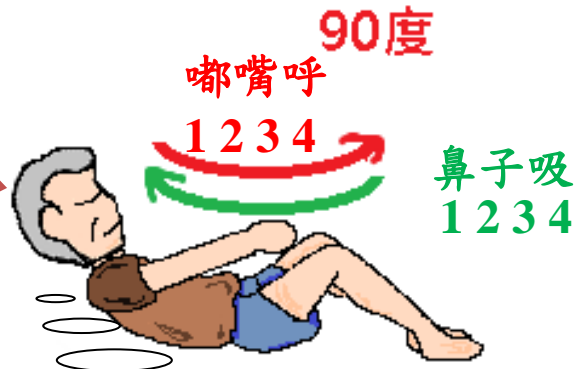
也可舉起手臂維持抗重力的姿勢，像握球、舉手、擴胸、拉水瓶等運動，同時配合手抬起時吸氣，而吐氣時手放下。

(三) 咳嗽及呼氣肌運動訓練：

1. 平躺於床，雙膝彎曲 90 度。



2. 腹部屈起時雙手指碰觸膝，屈起時呼氣並心裡默數 1、2、3、4；躺回時吸氣並默數 1、2、3、4。



(四) 下肢運動訓練：

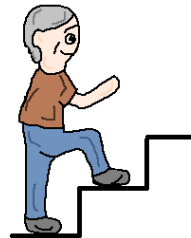
肩膀下緣離地即可

可以增進肌肉活動，改善活動耐力的運動：

1. 固定式腳踏車



2. 爬樓梯



3. 慢走步行



三、結論

為了提升高齡長者生活品質，應鼓勵長者持續進行每週的呼吸肌力訓練，因為能增加呼吸肌肉的力量、影響說話的清晰度、增進咳嗽能力，更可以使活動的耐力增加。

四、文獻查證

李琪、許妙如（2019）·社區高齡者手握力與呼吸肌肌力、肺功能之關係：先驅研究·*物理治療*，44（4），289。https://doi.org/10.6215/FJPT.201912.P04

李琪、許妙如（2021）·女性高齡者之手握力與呼吸肌肌力及肺功能之關係·*物理治療*，46（4），314-315。https://doi.org/10.6215/FJPT.202112.P25

Alves, W. M., Alves, T. G., Ferreira, R. M., Lima, T. A., Pimentel, C. P., Sousa, E. C., ... & Alves, E. A.

(2019). Strength training improves the respiratory

muscle strength and quality of life of elderly with

Parkinson disease. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(10), 1756-1762.

https://doi.org/10.23736/s0022-4707.19.09509-4

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 高齡長者需要進行呼吸運動以避免肺炎等情形。

是 否 不知道

2. 呼吸訓練每週做 3~5 次，每次 20~30 分鐘，速度緩慢即可。

是 否 不知道

3. 運動時應搭配呼吸：吸氣時間約吐氣時的兩倍。

是 否 不知道

4. 上肢運動訓練：可舉起手臂維持抗重力的姿勢，像握球、舉手、擴胸拉水瓶等運動。

是 否 不知道

5. 下肢運動訓練可以增進肌肉活動，改善活動耐力，項目有固定式腳踏車、爬樓梯、慢走步行。

是 否 不知道