

# 肺部復健運動

## 目的

- 改善體內氣體交換
- 幫助深部的痰咳出
- 減輕呼吸困難現象
- 增加活動耐力
- 減輕焦慮，增加信心

## 圓唇／腹式—橫膈膜呼吸運動

- 將手放於腹部，由鼻子緩慢吸氣，吸到飽，吸氣時腹部膨出。
- 噘起您的嘴唇，使成圓唇狀。
- 由噘起的嘴巴緩慢的將氣完全吐出，腹部回覆。
- 使吐氣時間為吸氣時間的2～3倍。

## 哈氣咳嗽

- 鼻子吸氣，吸氣後聲門不關閉，放鬆胸部肌肉。
- 利用腹肌收縮的力量，由慢至快的將氣體由嘴巴吐出。
- 吐氣時，可同時發出“哈”的聲音。

## 用力呼氣技術操作步驟

- 全身放輕鬆，特別是肩部及上胸部，自然平緩的呼吸3～4次，呼氣時不要用力。
- 接著2～3次的圓唇／腹式—橫膈膜呼吸運動
- 重複步驟1、2的動作。
- 採2～3次自然吸氣的哈氣咳嗽，使深部分泌物咳至中央呼吸道。
- 再重複步驟1、2的動作緩和呼吸。
- 若痰已經到達中央呼吸道，由鼻子深吸氣後，再快速收縮腹肌，最後用力哈氣將痰咳出

## 注意事項

1. 應穿著寬鬆衣物，在舒適下的環境進行，一定要練習放輕鬆。
2. 若平時即連續使用氧氣或活動時需用氧氣，則執行用力呼氣技術時亦需要用氧氣。
3. 進行時如有咳鮮血、呼吸困難致無法忍受、頭暈、胸悶等應停止。
4. 避免在用餐前後一小時執行。
5. 圓唇/腹式-橫膈膜呼吸運動可在任何姿勢及任何時間做，特別是喘的時候。

