



呼吸肌力訓練須知護理指導

2013.10 制定
2016.12 修訂
2023.12 修訂

呼吸肌肉無力是造成長期依賴呼吸器之主因，使呼吸負荷增加，導致呼吸肌力與耐力減少，肺臟復健訓練可以有效地減輕病人呼吸肌肉無力和增加運動耐力，幫助病人盡早脫離呼吸器。

肺臟復健主要分為：上肢運動訓練、下肢運動訓練和呼吸肌肉訓練，運動時必須密切監測病人的臨床症狀以及血壓、心跳等參數。再依病人狀況，每次執行時間 15-30 分鐘，每項動作執行 10~20 次。

一、運動訓練

(一)上肢運動

目的：訓練肩膀及上肢肌肉群，藉由手臂及肩膀肌肉運動來提高肋骨、擴展胸廓，增加氧氣吸入量及排出二氧化碳，進而改善呼吸效率，協調肺部換氣。

訓練運動：1. 不需要儀器的運動：舉高手臂至雙肩以上，並維持數秒鐘抗重力姿勢再放下；其他如擴胸運動、以手舉重。2. 支持性上肢運動：需藉由儀器，如手搖車、肌功器、啞鈴等加上阻力訓練。

(二)下肢運動

目的：改善病人的活動耐力、提升活動耐力、使氧氣的運送發揮最大的效能，降低呼吸短促情形。

訓練運動：主要以使用大肌肉群運動為主，如雙腿抬舉、腳踏車、步行等。

二、呼吸訓練 (即腹式呼吸)

目的：降低呼吸速率，增加肺活量，放鬆呼吸輔助肌，使胸廓內氣體流通，以達最大通氣量，減少呼吸困難。

訓練運動：使用橫膈帶動呼吸。練習時，病人應半坐臥或坐於床旁椅上（如果病人是從床上移至椅子上，則必須先讓病人坐 5 分鐘後再開始），將手放於腹部，由鼻子緩慢吸氣，吸到飽，吸氣時腹部膨出。噉起嘴唇，使成圓唇狀。由噉起的嘴巴緩慢的將氣完全吐出，腹部回復。

三、運動中若發現病人出現嚴重胸痛、突然的蒼白冒汗、發紺、頭暈等費力症狀，嚴重呼吸困難等情形需立即停止運動。若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。

四、出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康