

如何訓練您的呼吸運動

壹、為什麼要做呼吸運動？

呼吸運動可以促進肌肉放鬆，減少呼吸肌肉疲乏，控制呼吸速率及去除無效且不協調的呼吸，對於慢阻塞性肺部疾病及呼吸困難的病人特別有效。

貳、常見的呼吸運動方法

一、噤嘴式呼吸：

可以訓練呼吸肌肉，減緩呼吸次數，緩解喘的情形。

步驟：

(一)心情放鬆。

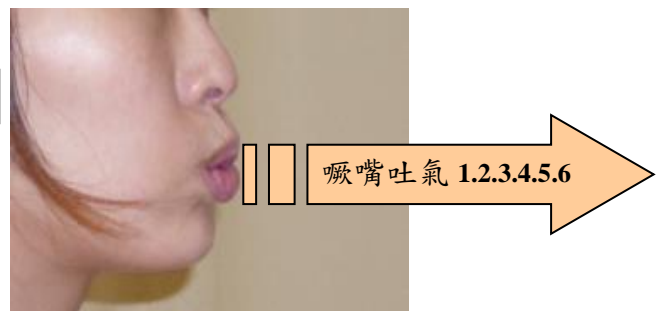
(二)閉起嘴唇，用鼻子緩慢吸氣(圖一)，至無法吸氣時做短暫停頓約3~5秒。

(三)噤起嘴唇慢慢由口吐出氣體(圖二)。

(四)吐氣時間為吸氣時間的兩倍。



圖一



圖二

二、腹式呼吸：

可以減緩呼吸速率，增加對運動的耐受力。

步驟：

(一)心情放鬆，採舒適輕鬆的半坐臥姿勢。

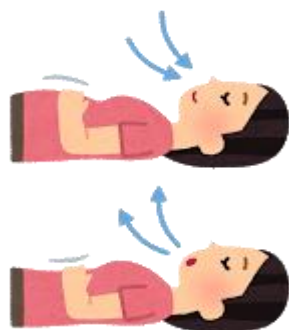
(二)一隻手放在胸部，另一隻手放在腹部。

(三)用鼻子深吸氣時放於腹部的手會感覺腹部突起，至無法吸氣時做短暫停頓約3~5秒。

(四)噤起嘴唇慢慢吐氣使腹部縮小。

(五)吐氣時間應是吸氣時間的兩倍。

(六)半坐臥姿勢練習熟悉後，再練習平躺、站立或坐著姿勢，而後配合運動練習吸氣和吐氣。



參、諮詢服務電話：

(02) 89667000 轉 4841(胸腔內科病房)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

肆、參考資料

王桂芸、李惠玲 (2020)·呼吸系統疾之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理上冊* (八版，13-2 - 1060-1063 頁)·台北市：華杏。

伍、複習一下

問題1：()呼吸運動可以促進肌肉鬆弛，減少呼吸肌肉疲乏，控制呼吸速率及去除無效且不協調的呼吸。

問題2：()噉嘴式呼吸可以訓練呼吸肌肉，減緩呼吸次數，緩解喘的情形。

問題3：()腹式呼吸可以減緩呼吸速率，增加對運動的耐受力。

正確答案：

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

編印單位：護理部 8D (CM-001)
編印日期：2008 年 06 月 30 日第 1 版
修訂日期：2022 年 11 月 30 日第 6 版
全院編碼：亞東醫院出版品(SH602)
材物編碼：MS4905A836
宗 旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願 景：成為民眾首選的醫學中心