

# 胸腔物理治療(有效深呼吸及咳嗽)

## ■ 深呼吸運動

- 矯正無效的呼吸型態，增加肺部氣體交換的功能
- 訓練呼吸肌，延長呼氣時間使氣體能完全呼出，減少氣管壁阻力
- 可預防肺擴張不全

## ■ 深呼吸運動執行方法

- 腹式（橫膈）式呼吸（Diaphragmatic Breathing）
- 坐姿或平臥屈膝
- 一手置於胸部中央；另一手置在胃部上方；可增加橫膈在呼吸時察覺度與功能
- 緩慢經由鼻子吸氣，將腹部做最大幅度的鼓出（放腹部的手有上提感）
- 再緊縮腹肌時，噤嘴吐氣
- 呼氣時用手平穩向內向上地壓迫腹部
- 重覆進行一分鐘，然後休息兩分鐘
- 一次約做 30 分，每日重覆數次



- 噘嘴式呼吸 (Pursed Lip Breathing)
- 鼻子吸氣，心中默念從 1 數到 3，然後緩慢、均勻地噘嘴呼氣，此刻得緊縮腹肌（噘嘴可增加氣管內壓）；經由呼氣可以減少呼氣時所承受阻力
- 將嘴噘起似哨子狀緩慢吐氣（保持吐氣時間是吸氣時間2-3倍），心中默念計數到 7
- 坐在椅子時；雙手置於腹部上。經由鼻孔吸氣（從 1 數到3）；身體彎向前，緩慢的噘嘴呼氣（從 1 數到 7）
- 走路時；走二步時吸氣；走第四步或第五步時，噘嘴吐氣



## ■ 可幫助痰液咳出，預防痰液沉積造成吸入性肺炎

### ■ 有效咳嗽運動執行方式

- 採坐姿頭微前傾並放鬆肩膀肌肉
- 用枕頭或手支托胸腹部
- 咳嗽之前宜先做深呼吸運動幾遍，再憋住呼吸且上身微前屈，於吐氣時作連續咳嗽運動



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■ 複習一下

問題1：( ) 深呼吸運動可預防肺擴張不全

問題2：( ) 噤嘴式呼吸是以嘴巴吸氣，鼻子吐氣

問題3：( ) 有效咳嗽運動可幫助痰液咳出，預防肺炎發生

正確答案

問題1:○ 問題2:x 問題3:○

參考資料：

蔡毓真, 許端容, 王嫻嫻, 洪仁宇, & 蔡忠榮. (2021). 肺復原於肺阻塞患者之應用. 內科學誌, 32(6), 385-397.

Chen, X., Jiang, J., Wang, R., Fu, H., Lu, J., & Yang, M. (2022). Chest physiotherapy for pneumonia in adults (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews, 2022(9), Article CD006338.

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD006338.pub4>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1300

制訂單位 / 日期：護理部 / 114.12.01

PFS-8100-678

