

胸腔物理治療(有效深呼吸及咳嗽)

Terapi Fisik Dada

(Tarik Napas Dalam-dalam dan Batuk yang Efektif)

■ 深呼吸運動 Latihan tarik napas dalam-dalam

- 矯正無效的呼吸型態，增加肺部氣體交換的功能
- Memperbaiki pola pernapasan yang tidak efektif, meningkatkan fungsi pertukaran udara pada paru-paru
- 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
- Latihan otot pernapasan, memperpanjang waktu menghembuskan pernapasan supaya udara bisa dihembuskan sepenuhnya, mengurangi resistensi dinding trakea
- 可預防肺擴張不全
- Bisa mencegah atelectasis

■ 深呼吸運動執行方法

■ Cara melaksanakan latihan tarik napas dalam-dalam

- 腹式（橫膈）式呼吸（Diaphragmatic Breathing）
- Pernapasan perut (diafragma)
- 坐姿或平臥屈膝
- Duduk atau berbaring telentang dengan lutut ditekuk
- 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
- Satu tangan diletakkan di tengah dada; tangan lainnya diletakkan di atas lambung; bisa meningkatkan kesadaran dan fungsi diafragma saat bernapas



- 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）
- Tarik napas perlahan melalui hidung, dorong perut keluar sebesar mungkin (tangan pada perut akan merasakan sensasi terangkat)
- 再緊縮腹肌時，噉嘴吐氣
- Sewaktu mengencangkan otot perut lagi, rapatkan bibir dan hembuskan napas
- 呼氣時用手平穩向內向上地壓迫腹部
- Sewaktu menghembuskan napas, tekan perut ke dalam dan ke atas dengan tangan
- 重覆進行一分鐘，然後休息兩分鐘
- Ulangi selama satu menit, lalu istirahat selama dua menit
- 一次約做 30 分，每日重覆數次
- Lakukan selama sekitar 30 menit setiap kali, ulangi beberapa kali dalam sehari



■ 噤嘴式呼吸 Pernapasan bibir mengerucut

- 鼻子吸氣，心中默念從 1 數到 3，然後緩慢、均勻地噤嘴呼氣，此刻得緊縮腹肌（噤嘴可增加氣管內壓）；經由呼氣可以減少呼氣時所承受阻力
- Hirup napas dengan hidung, hitung 1 sampai 3 dalam hati, lalu hembuskan napas secara perlahan dan merata melalui bibir yang mengerucut, pada saat ini harus mengencangkan otot perut (mengerucutkan bibir bisa meningkatkan tekanan intratrakeal); dengan menghembuskan napas, bisa mengurangi hambatan yang dialami saat menghembuskan napas
- 將嘴噤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
- Mengerucutkan bibir seperti bentuk bersiul dan hembuskan napas perlahan (pertahankan waktu menghembuskan napas adalah 2-3 kali lipat dari waktu menarik napas), hitung sampai 7 dalam hati
- 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，緩慢的噤嘴呼氣（從 1 數到 7）
- Sewaktu duduk di kursi; kedua tangan diletakkan di atas perut. Tarik napas melalui lubang hidung (hitung 1 sampai 3); badan membungkuk ke depan, hembuskan napas perlahan melalui bibir yang mengerucut (hitung 1 sampai 7)
- 走路時；走二步時吸氣；走第四步或第五步時，噤嘴吐氣
- Sewaktu berjalan; sewaktu berjalan dua langkah menarik napas; sewaktu berjalan langkah keempat atau kelima, mengerucutkan bibir menghembuskan napas



■ 有效咳嗽運動

■ Latihan batuk yang efektif

可幫助痰液咳出，預防痰液沉積造成吸入性肺炎

Bisa membantu membatuk keluar dahak, mencegah dahak menumpuk menyebabkan pneumonia aspirasi

■ 有效咳嗽運動

■ Latihan batuk yang efektif

- 採坐姿頭微前傾並放鬆肩膀肌肉
- Duduk dengan kepala sedikit ke depan dan rilekskan otot bahu
- 用枕頭或手支托胸腹部
- Gunakan bantal atau tangan menopang dada dan perut
- 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
- Sebelum batuk sebaiknya melakukan latihan tarik napas dalam-dalam beberapa kali, lalu tahan napas dan tekuk tubuh bagian atas sedikit ke depan, sewaktu menghembuskan napas melakukan latihan batuk terus menerus



■ 複習一下 Tinjauan

問題1：() 深呼吸運動可預防肺擴張不全

Pertanyaan 1: () Latihan tarik napas dalam-dalam bisa mencegah atelectasis

問題2：() 噉嘴式呼吸是以嘴巴吸氣，鼻子吐氣

Pertanyaan 2: () Pernapasan bibir mengerucut adalah menghirup udara dengan mulut, menghembuskannya melalui hidung.

問題3：() 有效咳嗽運動可幫助痰液咳出，預防肺炎發生

Pertanyaan 3: () Latihan batuk yang efektif bisa membantu membatuk keluar dahak, mencegah terjadi pneumonia

正確答案問題1：O；問題2：X；問題3：O

Jawaban yang benar :

Pertanyaan 1: O ; Pertanyaan 2: X ; Pertanyaan 3: O

參考資料 Data referensi:

蔡毓真, 許端容, 王瑩嫻, 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.

Cai Yu Zhen, Xu Duan Rong, Wang Ying Ying, Hong Ren Yu, & Cai Zhong Rong, (2021), Aplikasi Pemulihan Paru pada Pasien Obstruksi Paru, Jurnal Kedokteran Internal, 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>

Hotline Pertanyaan : (02)2737-2181 Nomor ekstensi 1300

Disiapkan oleh/Tanggal penetapan (revisi): : Departemen Keperawatan /115.07.01

PFS-8100-687

Lembaran ini hanya untuk referensi, perawatan yang sebenarnya terutama didasarkan pada diagnosis dan pengobatan dokter



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮