



# 胸腔復原運動



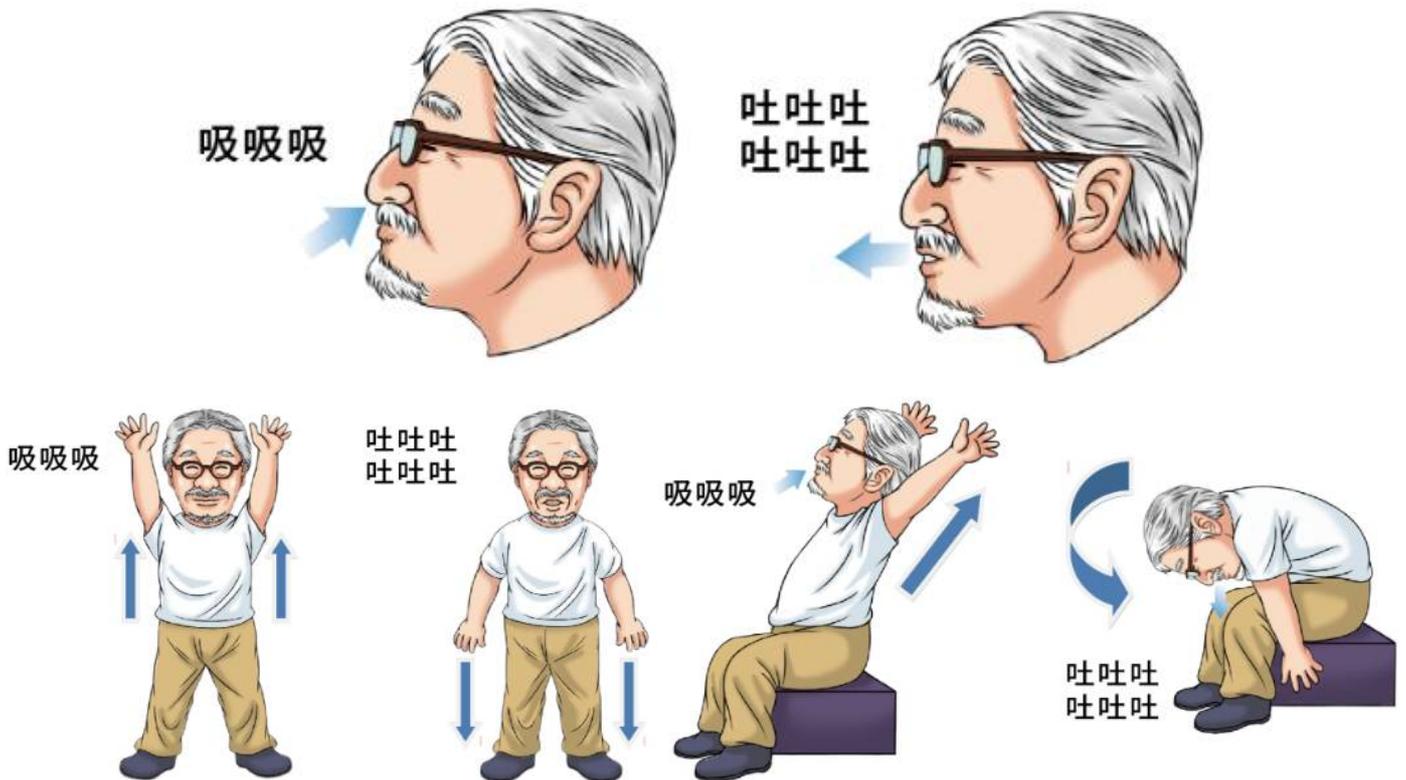
## 定義：

利用物理方法，如呼吸運動、姿勢引流、胸部叩擊、咳嗽等，以清除呼吸道過多的分泌物，達到最大的通氣量。

## 一、呼吸運動

### 方式：

1. 橫膈式呼吸：協助病人平躺、斜躺或半坐臥，儘量放鬆肌肉後，吸氣時要鼓出下胸部（橫膈）及腹部，而呼氣時下胸部與腹部要向內縮入。
2. 噤嘴式呼氣：呼氣時，縮小嘴唇，微微鼓起兩頰，緩緩的把肺內氣體吹出來，上半身略向前傾，以利呼氣之延長。



圖引自：董事基金會 華文戒煙網 <https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=1062&ML=3>

## 二、胸部叩擊

叩擊方式：手掌成杯狀，有節律的叩拍有痰的部位。

治療時間：餐前一小時或餐後兩小時、起床後、夜間休息前，姿勢引流之後。

### 三、肺部擴張治療

**目的：**誘發性肺量計呼吸訓練方式，能預防肺塌陷並減少呼吸作功，以及增加呼吸肌肉之耐力及強度，藉由深吸氣的效果達到肺葉的擴張。

**方法：**先做幾個深呼吸後，慢慢吐氣到底，含住咬嘴深吸氣。教導維持球在上面位置3-5秒，以得到一個最大吸氣。再放開吸嘴，嘴尖尖慢慢吐氣。

**頻率：**每小時十次。

**目標：**三顆不同顏色球代表不同肺活量的狀態，吸起一顆球為600per/sec、兩顆球為900per/sec、三顆球則為1200pre/sec，藉由顏色區分確認肺容積，以激發最大程度的吸器量。

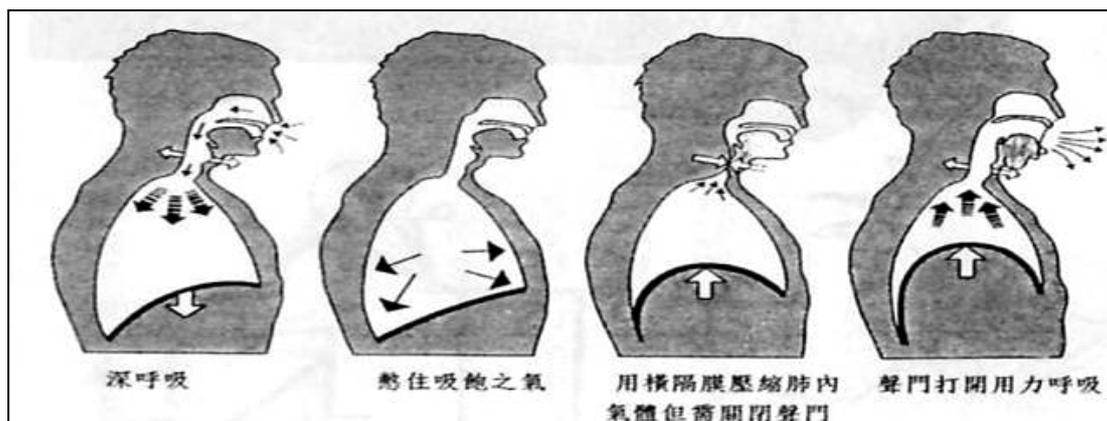


圖引自：阮綜合醫院

### 四、咳嗽訓練

**方式：**慢慢吸氣，可用「小吸一停一小吸一停」的方式反覆吸氣，直到有足夠的肺活動時，再閉氣，按住腹部用力把痰咳出。

**治療時間：**覺得有痰時。



圖引自：壹讀 <https://read01.com/BJAmPN8.html>

參考資料：1. Respiratory Care Equipment 呼吸照護儀器 2. 臨床呼吸照護技巧學

製作單位：護理部 5B 護理站 參考圖片：阮綜合醫院、董事基金會 華文戒煙網、壹讀

諮詢電話：07-3351121 轉 2571