



慢性阻塞性肺疾病病人運動護理指導

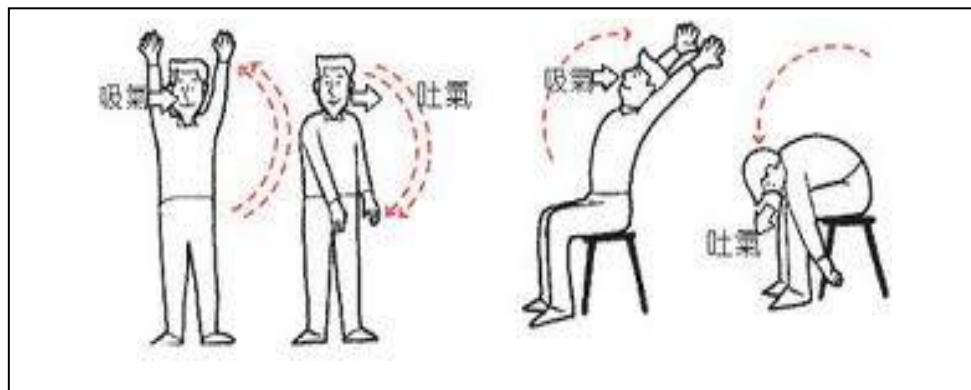
一、運動之目的：

運動可增進活動肌耐力及能力，並藉機達到練習控制喘息的方法；此外藉著將運動納入日常生活中，可擴大病人之生活圈。

二、運動內容：

(一) 上肢運動：(每週三到五天，每次 30 分鐘為宜)

1. 運動時，宜坐直身體，放鬆肩膀，正確的姿勢可以幫助您的呼吸肌運作在最佳狀態，減輕呼吸肌的工作量並達到緩解呼吸喘的效果。建議於有椅背的椅子上，可以方便休息，而椅子高度以雙腳可自然踩在地板為要。
2. 將雙臂交叉在胸前，身體由正中轉到另一側，隨著吸氣時身體回正，呼氣時身體轉一側。
3. 隨著吸氣緩慢的升起雙臂，隨著吐氣緩慢放下雙臂。更進一步亦可雙手掌握寶特瓶水，增加上肢肌力(如圖一)。
4. 將雙臂交叉在胸前，隨著吸氣緩慢的左右張開雙臂，隨著吐氣緩慢將雙臂交叉回胸前。



圖一：隨著吸氣緩慢的升起雙臂，隨著吐氣緩慢放下雙臂

圖片來源：http://www.copd.org.tw/copd_5/copd_5_in.asp?kind_id=9&paper_id=47

(二) 下肢運動：(每週三到五天，每次 30 分鐘為宜)

1. 坐直身體，放鬆肩膀，伸直膝蓋，升起時維持 5 到 10 秒，再緩慢放回地面。
2. 坐站運動，傾斜身體向前，抬起臀部，離開椅子，慢慢站直，再回到坐姿。



3.走路，開始時，可先走 5 到 10 分鐘或是可容忍且不會喘的程度，爾後漸進增加至 30 分鐘。一週 3~5 天，若不需休息，可每週逐漸增加 1~2 分鐘。

三、注意事項：

- (一)進行運動前，如有喘(相較平時)、胸痛、頭暈或肌肉關節疼痛等不適情形，請勿進行。
- (二)運動時以噤嘴呼吸法來控制呼吸急促的情形。
- (三)學習工作簡化，配合呼吸運動(先深呼吸，於噤嘴吐氣時執行動作)，以節省體力。
- (四)事先安排好一天的活動、休息時間表，並將輕的、重的工作平均分配，交替執行，應避免推、舉、抬重物，可利用節省勞力裝置，譬如推車。
- (五)當使用跑步機、游泳、騎腳踏車等運動時，需採漸進式增加運動時間，以噤嘴呼吸法控制呼吸急促的情形，當不適時立即停止運動。
- (六)適宜的工作高度，物品盡量靠近身邊，活動時減少身體移動，儘可能坐著執行，譬如：刷牙、洗臉時可坐著，洗澡時可利用長柄刷，並放置椅凳於浴室。
- (七)活動中常常休息，避免過度勞累，必要時依照醫囑使用氧氣。
- (八)衣服要寬鬆易穿脫，避免彎腰的動作(如：穿著綁鞋帶的鞋子就需要用到彎腰動作，宜避免)。

四、參考資料：

- American Thoracic Society & European Respiratory Society. (2004). *Standards for the Diagnosis and Management of Patients with COPD*. Retrieved Oct 21, 2011, from <http://www.thoracic.org/clinical/copd-guidelines/for-patients>
- Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) (n.d.). *GOLD Patient Guide: What You Can Do About a Lung Disease Called COPD*. Retrieved Nov 20, 2011, from <http://www.goldcopd.org/patient-guide.html>