



胸腔手術後之深呼吸咳嗽與手臂運動

一、前言

胸腔手術後行深呼吸、咳嗽與手臂運動，有助於手術後復原、肺擴張、維持正確體位、預防冰凍肩、促進換氣及痰液移除、預防肺炎；亦能有效改善病人日常活動及工作時呼吸困難之感受，減少再入院次數。

二、方法

手術後即可開始練習深呼吸和咳嗽，以身體可以忍受的程度為原則，採漸進性方式增加手臂運動量及時間，一般建議每天2~3次，每次10分鐘，步驟如下：

(一) 深呼吸：

由鼻緩慢作深吸氣，待吸飽氣後，再由口緩緩將氣吐出，直到氣吐盡。

(二) 咳嗽：

於深吸飽氣後，摒住呼吸1~2秒後，嘴巴張開同時腹部用力，使用腹部壓力將痰咳出，避免只用喉嚨發出聲音。在執行深呼吸、咳嗽時可採用圖A、B、C所示之任一方法，以固定胸部手術患側，減輕因傷口牽扯所造成的疼痛。



圖 A.
協助者雙手如圖放置，托住傷口施力。



圖 B.
協助者雙手如圖上下托住傷口施力。



圖 C.
懷抱枕頭，向內壓住傷口施力。

(三) 手臂運動：

視手術後狀況而定，需經主治醫師評估同意才能執行，常採用以下三種方式，見圖D.E.F.

- 1.採坐姿或站姿，以健側手抓住患側手，吸氣時雙手慢慢上舉，劃一個弧形，然後於吐氣時將雙手慢慢放下。

(圖 D.)



- 2.採坐姿或站姿，抬高肩膀，同時把肩膀拉向前方，然後再盡量拉到後方。

(圖 E.)



- 3.在有扶手的椅子坐直，雙手放在扶手，吸氣時手掌下壓，使身體逐漸上舉離椅，至手肘伸直。稍候片刻，慢慢吐氣回復坐姿(練習時需有其他人員在旁協助，以防重心不穩跌倒)。

(圖 F.)



三、結論

手術後患側的疼痛和不適是正常的現象，在可以忍受的程度下，行深呼吸、咳嗽與手臂運動，不但有助於手術的復原，並且可以預防合併症發生，例如肺炎、左右兩肩不等高，或患側肩關節黏滯等，因此上述所列之各項運動是不容忽視的。

參考資料：

- 邱艷芬(2006)·胸腹手術後病人的肺部復健·*護理雜誌*，53(5)，5-12。
- 范聖心、陳清惠(2005)·一位肺葉切除術後病患執行肺部復健運動之成效探討·*長庚護理*，17(3)，377-387。