

參考資料：

林永芳(2011)・預防術後呼吸衰竭加強肺部復健・自由健康網・

<https://health.1tn.com.tw/article/paper/537469>

### 義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011

### 義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號

電話：07-6150022

### 義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

## 手術前後之呼吸訓練



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-1-0018 (3)

20X20cm 2025.12印製 2025.10修訂



義大醫療財團法人  
E-DA HEALTHCARE GROUP

# 手術前後之呼吸訓練

## 一、前言：

1. 增加肺部擴張，促進肺功能恢復。
2. 減少併發症發生，促進早日康復。

## 二、方法：

### 1. 維持良好的臥姿

- (1) 床頭搖高約30~45度。
- (2) 床尾搖高避免臀部下滑，同時可讓腹肌放鬆，方便做深呼吸及咳嗽，此外膝蓋下可用枕頭支托。

### 2. 腹式深呼吸

- (1) 手放在胸骨下緣或肚臍上。
- (2) 嘴巴嚥起慢慢把氣從嘴巴吐完。
- (3) 由鼻子慢慢吸氣同時將腹部鼓起。
- (4) 繼續吸氣吸到飽後閉氣 3 秒，再慢慢由嘴巴把氣吐完。
- (5) 病患於麻醉後意識已恢復清醒時，即可開始每小時做8-10次腹式深呼吸。

### 3. 深呼吸訓練器的使用（肺活呼吸球）

- (1) 採半坐臥姿或坐起來。
- (2) 一手固定吸管，一手將訓練器直立握好。
- (3) 嘴巴嚥起慢慢把氣從嘴巴吐完。
- (4) 吐完氣後立刻將吸管咬嘴放入口中，

以平穩的速度由口吸氣，繼續吸氣到能到達最高點。

- (5) 吸飽氣後閉氣3秒，再由鼻子慢慢把氣吐完。

### 4. 咳嗽及傷口固定

- (1) 用小枕頭或浴巾疊成小方塊，或以雙手壓緊傷口，避免咳嗽時牽扯傷口造成疼痛。
- (2) 慢慢吸氣吸到飽，吸飽後停頓一下，嘴巴張開同時用力且快速將痰咳出。

### 5. 噴霧治療

- (1) 採半坐臥姿或坐姿。
- (2) 將咬嘴含入嘴內，平靜呼吸，間斷加入深呼吸。
- (3) 繼續治療至藥物噴完為止。
- (4) 治療中或治療後有痰時應將痰咳出。

### 6. 胸廓運動及肢體運動

- (1) 採半坐臥姿或坐姿。
- (2) 手臂向旁邊伸展，然後上舉，上舉時慢慢吸氣，上舉至最高時憋氣，再慢慢將手放下並吐氣。
- (3) 剛開始可從單手交替上舉，體力較恢復後則同時上舉。
- (4) 盡早下床活動。