

肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

柔軟度運動

什麼是肺阻塞?

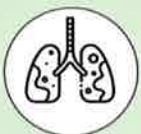
💡 呼吸道慢性發炎，不可逆的阻塞性疾病

💡 台灣十大死因第八位

💡 症狀：咳



痰



喘



💡 危險因子：

吸菸或二手菸



環境有害物質
或職業接觸



家族史
或其他肺部狀況



柔軟度運動重要性

活動量減少，關節活動度↓，進而使活動度受限

伸展運動 → 改善**柔軟度** 訓練項目之一

動態伸展運動 多用於肌力或耐力訓練前暖身

靜態伸展運動 多用肌力或耐力訓練後放鬆肌肉

注意事項

- *速度要慢：慢慢拉慢慢放鬆，不憋氣
- *力量適中：有牽扯的感覺，若刺痛則表示力量太強烈
- *時間夠長：維持 10-30 秒/次
- *次數適中：3~5 次/每組動作

*建議頻率提供參考，可依個人狀況增減調整

參考資料來源

1. 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)•2022台灣肺復原實務指引
2. 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)•2022奔跑吧!小肺!-肺阻塞的肺部復健衛教手冊

聯絡資訊

義大醫院

地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話: 07-6150011 轉 5072 肺阻塞個管師

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 轉 6477 肺阻塞個管師

義大大昌醫院

地址: 高雄市三民區大昌一路305號

電話: 07-5599123 呼吸胸腔科門診

柔軟度 伸展運動

頭頸伸展運動



肩膀&手臂伸展運動

手臂伸展運動

肩膀伸展運動



大腿伸展運動

坐姿身體旋轉

腳踝伸展運動



背部伸展運動

腳掌合攏
抓住腳踝
保持身體挺直
將大腿往下壓

後跟貼地
或坐姿腳底貼牆
身體向前不能抖動

