

# 慢性阻塞性肺部疾病 之物理治療

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印  
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

以下將一一介紹患者在平時即可自行執行之物理治療內容。

## ■呼吸運動

慢性阻塞性肺部疾病患者常有呼吸型態上的改變，導致呼吸功增加，易喘或感到呼吸困難。呼吸運動的訓練，是教導患者較正確且省力的呼吸方式，使患者呼吸時能更有效率，進而改善呼吸費力的症狀。

### ■一般施行原則

- ◆患者的姿勢應舒適，且允許胸腹部有自由活動空間
- ◆吸氣時橫膈下降，胸部脹起，腹部凸出
- ◆吐氣時橫膈上移，胸部下沈，腹部內縮
- ◆肩部及頸部應無太多的移動
- ◆由鼻子吸氣，嘴巴吐氣，吸吐時間比為 1:2，要儘可能完全吐盡肺內餘氣

## ■目的

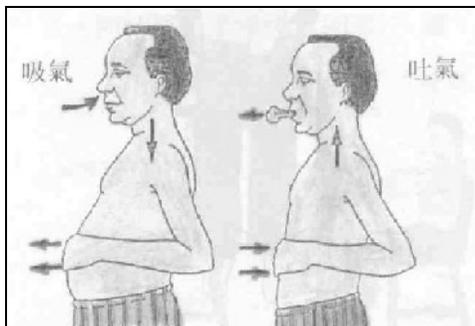
慢性阻塞性肺部疾病（Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD）泛指慢性的呼吸道狹窄或氣流阻塞之疾病，其是一種長期慢性且無法恢復之呼吸道阻塞過程，致使氣體無法通暢地進出呼吸道。包括慢性支氣管炎、肺氣腫、氣喘、支氣管擴張症等，皆是常見的慢性阻塞性肺部疾病。

此類疾病之患者常有咳嗽、多痰、易喘、呼吸困難或費力、運動能力下降等症狀，在臨床治療上，除了應依醫師指示正確使用藥物治療外，配合物理治療將更有助於患者症狀的改善，包括降低呼吸困難的程度、減少急性惡化和併發症、以及增加患者的活動力。

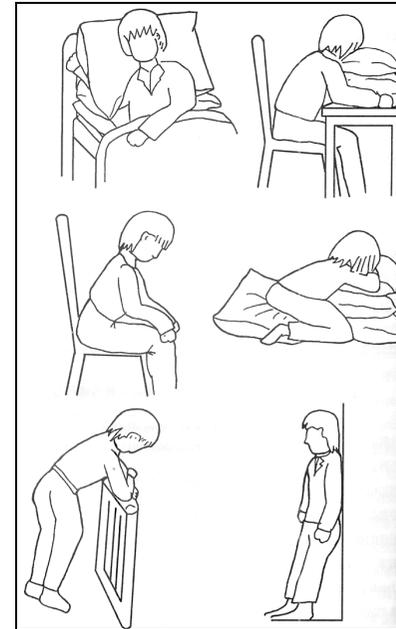
■圓唇吐氣法：將嘴唇噉成圓型，以鼻子吸氣、嘴巴吐氣之方式呼吸，吐氣的時間約為吸氣時間的二倍（吸-吸-吐-吐-吐-吐）。此方式可減緩呼氣速度，避免氣道在呼吸時塌陷，有助於換氣量的增加。



■腹式呼吸法：吸氣時腹部凸起，吐氣時腹部凹下，可將手放在腹部感受起伏方式是否正確。此為正確的呼吸方式，可讓患者於呼吸時使用橫膈膜吸氣，減少其他呼吸副肌的作用，可減少呼吸功，改善呼吸費力的症狀。



■放鬆呼吸技巧(圖三)：坐或站立時將身體擺於前傾20~45度左右的姿勢呼吸。此姿勢為橫膈膜較佳的機械位置，使橫隔膜在吸氣時能更有效率。



## ■維持氣道衛生之技術

慢性阻塞性肺部疾病患者易有咳嗽、多痰等症狀，以下介紹之技術能促進痰液的清除，以減少痰液的堆積，避免積痰造成之後續併發症。

### ■咳嗽的技巧：

- ◆先深吸氣，略為閉氣，再以腹肌用力受縮，將痰咳出。
- ◆可先以哈氣方式，將痰液活動，再用力咳出。
- ◆較無力時，可將身體前傾 20~45 度（似放鬆呼吸技術姿勢），較易將痰咳出。

### ■姿位引流與叩擊：

平時咳嗽或抽痰時，僅能將支氣管及小支氣管（零至七代之氣道）內的痰液排出，但其深部包部細支氣管、肺泡道、肺泡囊等（七代以下之氣道）則需介由氣體的流通（深呼吸）、姿勢的改變等方式，才能使痰液流出。

姿位引流是以一個水往低處流的概念，將積痰的位置擺在最高處，讓痰流動至較大的氣管以排除；而叩擊則是以振動的方式，促進痰液的鬆動及氣道纖毛

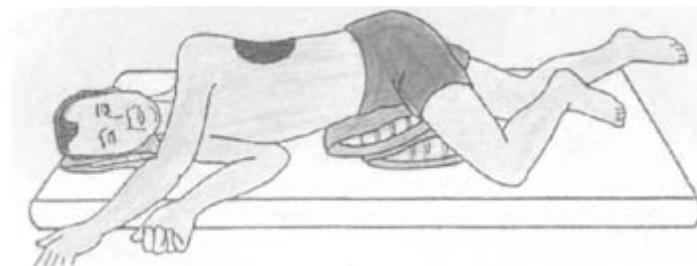
的擺動，加速痰液的清除。

請依圖中所擺姿勢進行姿位引流，塗黑處為叩擊部位。進行時，除有特殊情況不適平躺的患者，此外請務必將床頭搖平。

- ◆上葉肺部積痰：患者採平躺或半坐臥引流，叩擊部位為鎖骨下緣至乳房上緣之部位，左側需避開心臟部位。



- ◆中葉肺部積痰：患者採側躺姿勢（右側積痰則右側在上，左側積痰則左側在上）引流，叩擊部位為腋下以下、腰部 10 公分以上之部位。



- ◆下葉肺部積痰：患者採趴臥或跪臥姿勢引流（於腹部墊枕頭），叩擊部位為肩胛骨下緣至腰部 10 公分以上之部位，不可叩擊到脊椎。



- ◆患者擺於引流的姿勢，接受叩擊約 5 至 10 分鐘使痰液鬆動後，需繼續維持引流姿勢至少 20 分鐘（痰液較黏稠者最好維持 30 分鐘），以使痰液能有效流出。
- ◆在維持引流姿勢時，可配合圓唇吐氣法及深呼吸，以促進痰液的流動。

## ■有氧運動：

有氧運動可促進患者心肺耐力的增加、改善患者易喘或呼吸困難之問題。運動以有節律、重覆性、以大肌肉群運動之活動為主，例如走路、騎固定式腳踏車、游泳等皆為合適的運動方式，亦可做上肢運動例如舉啞鈴或划船機等。

### ■一般施行原則

- ◆運動頻率每週至少三次，每次訓練時間至少要有 15~20 分鐘才有效。
- ◆運動訓練前需做暖身運動，運動後做緩和運動，各需 5~10 分鐘。方式可為簡單之柔軟操或低強度之運動。
- ◆運動強度應由醫師或物理治療師做運動測試後，再依測試結果由物理治療師訂定最合適的運動強度來訓練效果最好。若患者未做運動測試，可依下面兩種簡易方式來訂定：
  - ◆以患者會感到輕微的呼吸困難（一點點喘：呼吸困難指數 2~3）的程度持續 15~20 分鐘
  - ◆較嚴重的患者可採走走停停的方式，但整個步行

的時間亦需在 15~20 分鐘以上

- ◆運動時應配合圓唇吐氣法及腹式呼吸法，以達到良好的訓練效果
- ◆若是氣喘患者則需注意以下事項：
  - ◆需在較潮濕且溫暖的地方運動，避免在有過敏原或空氣污染處運動。冬天時，應戴口罩或圍巾包住口鼻，以鼻子吸氣，以較緩慢較深方式呼吸，使吸入的空氣較潮濕溫暖。
  - ◆運動前一定要做暖身運動，運動後亦需做緩和運動，可減少運動時引發氣喘反應的情形。
  - ◆運動前 10~15 分鐘使用氣管擴張噴霧劑，或於運動前 30~45 分鐘服用 20~40mg Cromolyn，可減少運動誘發的立即氣喘。

## ■ 注意事項：

- 各項活動宜於飯後一小時以上再進行
- 執行姿位引流及叩擊時，應注意患者臉色、呼吸狀況、及意識有無改變，若有異狀應立即停止拍痰及姿位引流，將病患翻正並呼叫醫護人員處理。

■有下列情況之患者不適合接受拍痰：

- ◆未癒合之肋骨骨折
  - ◆心、肺狀況不穩定
  - ◆有出血傾向（如血小板過低、紫斑症等）
  - ◆癌症合併肋骨轉移
  - ◆嚴重骨質疏鬆
  - ◆需扣擊部位有燙傷、開放性傷口或是皮膚傳染病
- 患者從事運動時，應保持輕鬆愉快的心情
- 若有以下情況應立即減緩或停止運動：
- ◆患者自身的感覺：呼吸困難、氣喘、胸痛、心絞痛、頭暈目眩、冒冷汗、臉色發白、發紺、肢體末端冰冷
  - ◆血氧濃度明顯降低
  - ◆心律不整、血壓降低、心跳過速、心電圖有異常變化

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！