

胸腔復原運動

規律練習，幫助肺部擴張 促進痰液排出，緩解呼吸困難！

呼吸運動

胸腔物理治療



高雄市立小港醫院 胸腔內科、
呼吸治療組 關心您的肺部健康

呼吸運動 - 噘嘴呼吸

透過噘嘴呼吸，維持呼吸道暢通，減少肺部塌陷
及降低肺部氣體滯留

練習方式

- 1 吸氣時，鼻子深吸氣，心中默念「1、2」
- 2 吐氣時，嘴巴噘起嘴唇像吹蠟燭一樣，由口中緩慢將空氣吐出心中默念「1、2、3、4、5、6」



鼻子吸氣

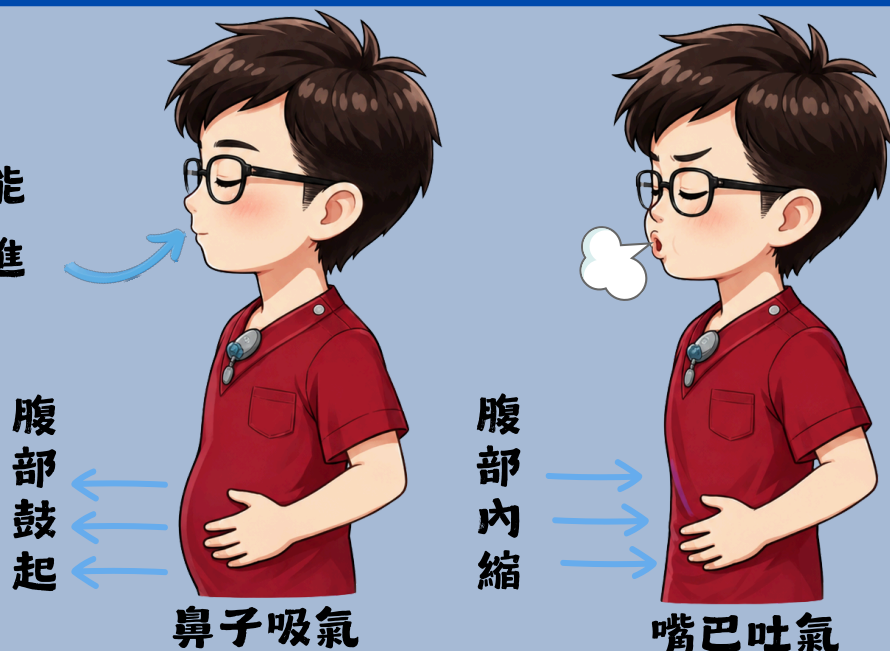
嘴巴噘嘴吐氣

呼吸運動 - 腹式呼吸

腹式呼吸主要運用橫膈膜與腹部肌肉進行吸吐氣，能
讓空氣進入肺部較深層的位置，使整個肺部更有效進
行氣體交換與氧氣攝取

練習方式

- 1 由鼻子緩慢深呼吸，胸部與上腹部向外擴張。
- 2 由嘴巴緩慢吐氣，胸部與上腹部向內收，直至氣體吐盡為止。



腹部鼓起
鼻子吸氣

腹部內縮
嘴巴吐氣

胸腔復原治療暨姿位引流

1 手掌姿勢

手心弓起
呈杯狀



2 拍痰杯示意圖

輕握拍痰杯
食指與中指間固定



3 執行方式



先放患者於適當引流位置(如下圖)
將手弓成杯狀或使用拍痰杯(如左圖)



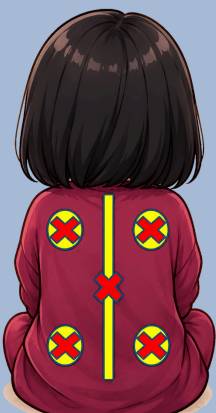
每個部位扣擊3-5分鐘或300-500
下，執行完畢後維持此姿勢約5-10分
鐘。



在每個位置有節律的拍打，由下而
上並避開肩胛骨、脊椎、腎臟等部
位。



執行完畢後，鼓勵病患執行深呼
吸咳嗽促使痰液排出或是請醫療
人員執行抽痰。



請勿扣擊

- ✗ 肩胛骨
- ✗ 脊椎
- ✗ 腎臟

上肺葉



坐姿後傾30度，
扣擊前胸

肺中葉



側躺下半身墊高
扣擊胸壁

下肺葉



腹部下方墊枕頭
扣擊背部

小提醒



執行前後一小時，避免
進食



如有不適，立即停止治
療，並告知護理人員



若無限水醫囑，治療後請
多喝水，以利痰液排出

★ 持續練習，讓肺部更健康，身體更有力量，呼吸不費力 ★