



高齡長者呼吸肌力訓練

一、前言

呼吸是很自然地動作，然而隨著老化，高齡長者肺臟彈性降低、肋軟骨骨質硬化，胸廓變僵硬，輔助呼吸肌減弱，使得肺功能以及咳嗽效率降低，容易引起肺部感染，嚴重更可能危及生命，因此高齡長者必需要練習呼吸。呼吸動作會用到許多胸前的肌肉，藉由運動訓練除了可擴展胸擴外，還可增加肌肉群參與呼吸動作，增加呼吸肌肉的強度和耐力，增進肺部功能和咳嗽能力，避免肺炎等情形產生。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經復健科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

二、訓練方法

利用運動訓練改善肺部功能，建議每週做三到五次，每次 30 分鐘。

(一) 上肢運動訓練：

1. 站直，手放兩旁（如圖一）。
2. 右手向左肩畫弧吸氣，心裡默數 1、2、3、4，手向內收回並呼氣心裡默 5、6、7、8（如圖二）。
3. 以和緩速度進行，一分鐘作六次，吸氣時肚子鼓出來，吐氣時肚子凹陷。
4. 右手結束動作後，左手重覆相同步驟向右肩畫弧並配合呼吸。



圖一 手放兩旁



圖二 上肢運動

(二)咳嗽及呼氣肌運動訓練：

1. 床上躺平，雙膝彎曲 90 度（如圖三）。
2. 做半個仰臥起坐(即腹部屈起時雙手指碰觸膝)
(如圖四)，速度要緩慢，屈起時心裡默數 1、2、3、4，躺回時亦默數 1、2、3、4。



圖三 雙膝彎曲 90 度



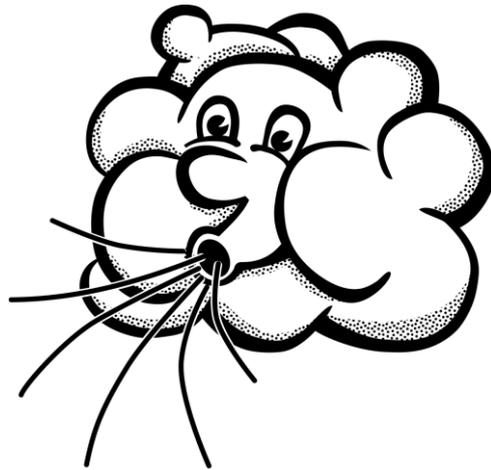
圖四 半個仰臥起坐

(三) 下肢運動訓練：

1. 步行、爬樓梯、固定式腳踏車及踏步運動可增進骨骼肌活動，改善活動耐力。
2. 可利用鄰近公園或運動場以慢走方式運動。
3. 運動時，應配合噉嘴式呼吸
(1) 使用鼻子吸氣，吸氣時將嘴巴閉上，心中默

念 1、2。

(2) 吐氣就像吹蠟燭，慢慢地噉起嘴巴，經由口腔緩緩將空氣吐出，在心中默念 1、2、3、4，吐氣時間約吸氣時的兩倍。



(四)腹式呼吸(橫隔式呼吸)

腹式呼吸就是用橫膈帶動呼吸，練習的要領在吸氣時腹部應鼓起，吐氣時使腹部凹下。練習時可將一手放在胸部，一手放在腹部，吸氣時感覺腹部的手升起，吐氣時感覺腹部的手下降，應配合著噉嘴式呼吸訓練。

三、結論

呼吸肌力訓練不但能增加呼吸肌肉群力量，還影響我們說話的清晰度、增加咳嗽能力，更可使活動耐力增加，進而提升高齡長者生活品質。

四、參考文獻

- 譚美珠 (2017) · 氣喘病人居家呼吸訓練衛教指導 · 台灣氣喘衛教學會會刊，(46)，8-11。
doi:10.6669/TAAE.201712_(46).0002