



衛教編號：CM-013

2023.06.30 訂定

# 吸氣肌訓練器使用 Inspiratory Muscle Training (IMT)



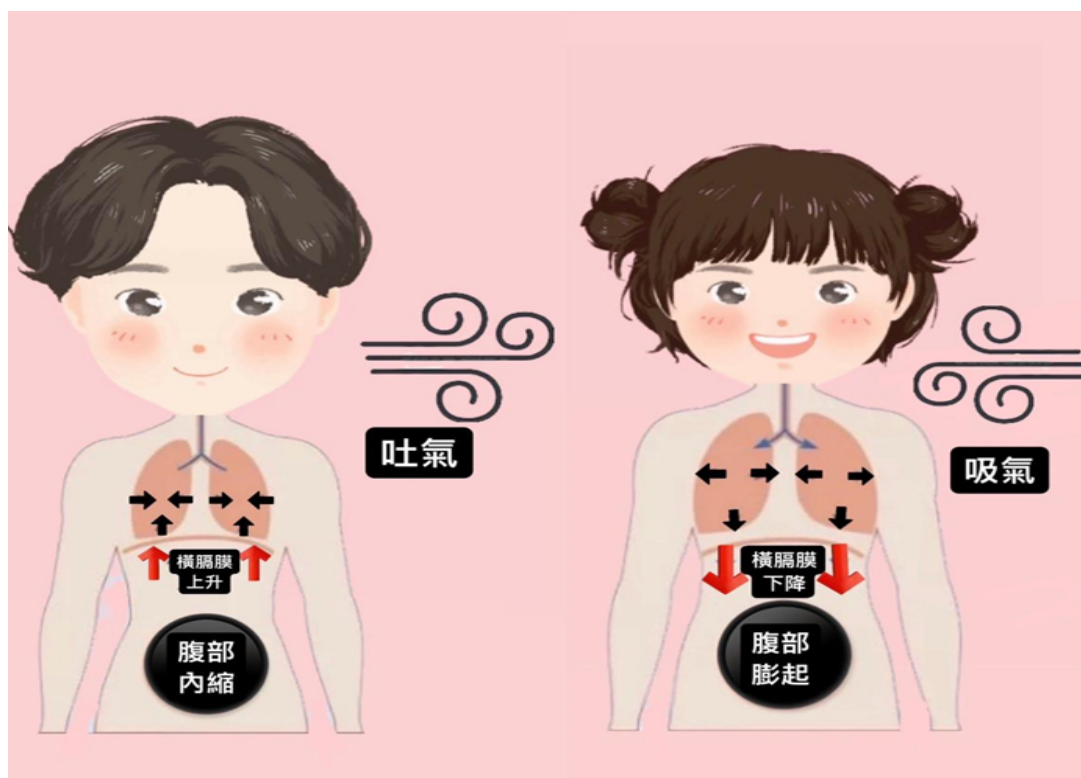
全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經復健科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、前言

呼吸功能障礙病人容易因為呼吸肌疲乏、無力，造成吸氣肌肉張力及耐力下降，增加呼吸困難感。肺部復健是常見的非藥物治療方法，而**吸氣肌訓練**則是其中一項，吸氣肌可經由**運動訓練增加肌力與耐力**，對象包含有呼吸系統疾病（如哮喘和慢性阻塞性肺病）、神經系統疾病（如脊髓損傷）、心臟衰竭和呼吸器使用的病人等。

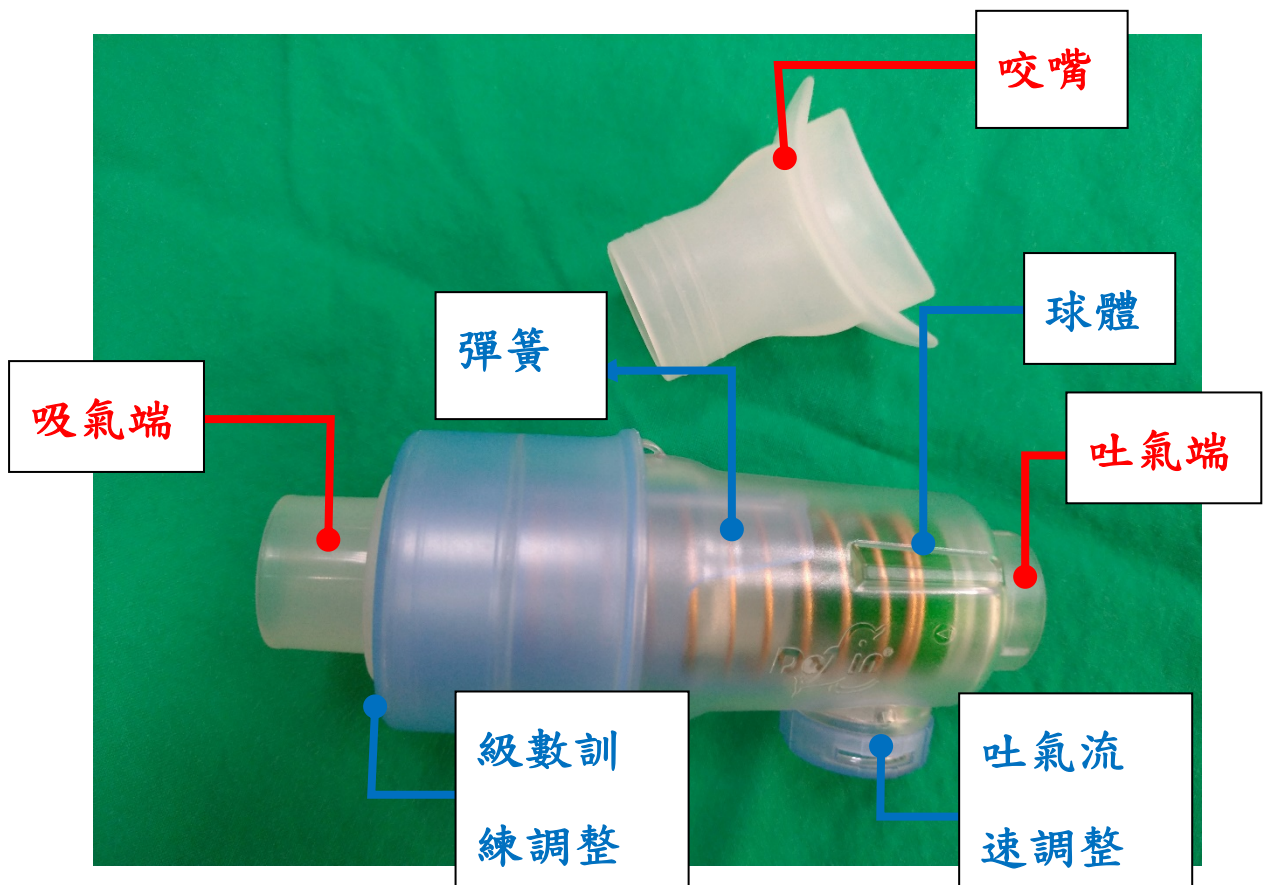
## 二、吸氣肌訓練器使用目的



吸氣訓練建議 16 歲以上成人使用，適用於呼吸肌力量和耐力較弱者，可以提高肋間肌和橫膈膜肌肉力

量及耐力，縮短病人因呼吸肌疲乏或無力而造成依賴呼吸器的時間；其中吸氣肌及吐氣肌所需訓練的力量可以藉由彈簧的張力來調節，而轉動刻度盤會改變彈簧的張力，以此作為吸 / 吐氣施力的阻抗，來訓練與強化呼吸肌。

### 三、使用方法與步驟

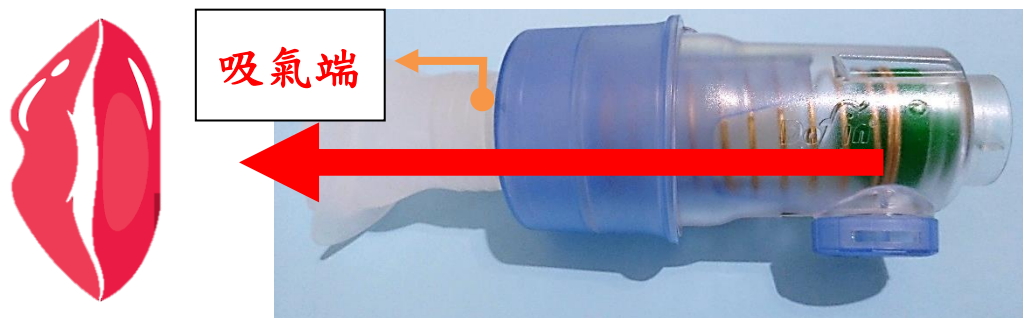


使用前詳閱說明書，經由物理治療師教導及評估後設定起始阻力強度，正確使用腹式呼吸法及控制吸吐時間，配合訓練器進行訓練，另可搭配鼻夾，以避免訓練時漏氣。每週建議至少訓練 3-5 天，每天 2

回，每回 30 口氣。

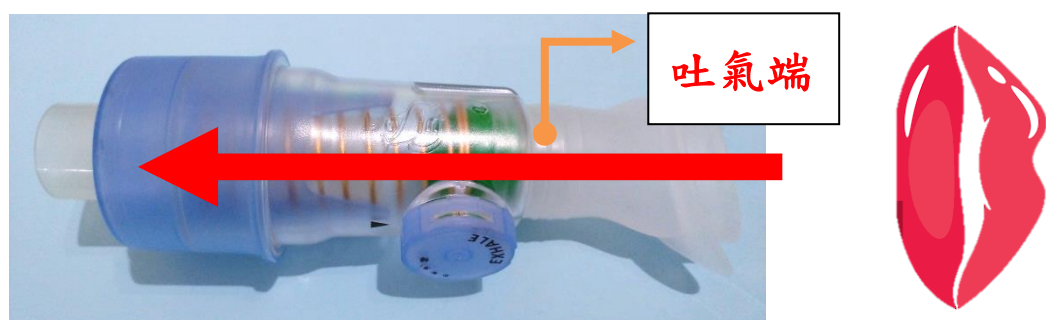
(一)吸氣肌訓練方法及步驟：

1. 將咬嘴置於訓練器吸氣端。
2. 快速吸氣 1 秒→憋氣 2-3 秒。
3. 放開咬嘴慢慢吐氣 2-4 秒。



(二)吐氣肌訓練方法及步驟：

1. 將咬嘴置於吐氣端。
2. 鼻子吸氣→憋氣 2-3 秒→嘴巴快速吐氣。



#### 四、訓練時注意事項

- (一)醫生或復健師的指導下才能更改設置。
- (二)訓練前清除氣道痰液及分泌物。

- (三)腹部不適時依情況調整訓練強度。
- (四)避開餐前及餐後一小時。
- (五)床頭搖高採坐姿。
- (六)訓練過程若有呼吸不適，應暫停訓練，先行休息。

## 五、清潔及消毒

步驟：

- (一)將咬嘴拆下，並旋開上蓋。
- (二)以清水沖洗各個零組件。
- (三)各零組件以乾淨的布擦拭並置於陰涼處風乾。
- (四)建議每週使用中性清潔劑混合溫水浸泡或洗淨（可用 75%酒精浸泡消毒 30 分鐘）。



## 六、結語

病人因長期臥床，常導致呼吸肌無力，可經由使



用腹式呼吸法及控制吸吐氣時間訓練，增加呼吸肌肌力與耐力，給予支持及鼓勵提高復健的意願，縮短因呼吸肌疲乏或無力而造成依賴的呼吸不適，進而增加生活品質。

## 七、參考資料

劉育君、吳緒慧(2020)．一位慢性阻塞性肺疾病病人之吸氣肌訓練經驗．*呼吸治療*，19，93-94。

[https://doi:10.6269/JRT.202010/SP\\_19.0053](https://doi:10.6269/JRT.202010/SP_19.0053)

Fernández-Lázaro, D., Gallego-Gallego, D., Corchete, L. A., Fernández Zoppino, D., González-Bernal, J. J., García Gómez, B., & Mielgo-Ayuso, J. (2021). Inspiratory muscle training program using the powerbreath®: Does it have ergogenic potential for respiratory and/or athletic performance? A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6703.

<https://doi:10.3390/ijerph18136703>

Vázquez-Gandullo, E., Hidalgo-Molina, A., Montoro-Ballesteros, F., Morales-González, M., Muñoz-Ramírez, I., & Arnedillo-Muñoz, A. (2022). Inspiratory muscle training in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD) as part of a respiratory rehabilitation program implementation of mechanical devices: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5564.

<https://doi:10.3390/ijerph19095564>

我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 吸氣肌可經由運動訓練增加肌力與耐力。  
是 否 不知道
2. 吸氣訓練可以提高肋間肌和橫膈膜肌肉力量及耐力，縮短病人因呼吸肌疲乏或無力而造成依賴呼吸器的時間。  
是 否 不知道
3. 吸氣訓練建議 10 歲以上就可以使用。  
是 否 不知道
4. 醫生或復健師的指導下才能更改吸氣肌訓練器設置。  
是 否 不知道
5. 使用腹式呼吸法及控制吸氣肌訓練器吸吐時間，另可搭配鼻夾，以避免訓練時漏氣。  
是 否 不知道