

肺部復健運動

運動前：



避免在飯後運動



緩慢增加力量與活動範圍，避免突然快速或大幅度移動，造成關節受傷

運動中：

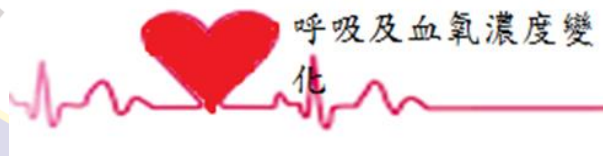


每天每個關節至少活動兩次，每次五至十下，依病人耐受力增加活動量



出現疼痛時，應減少活動範圍，劇痛則馬上停止

運動後：

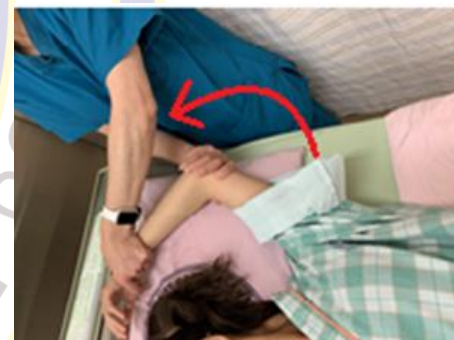


注意血壓、心跳、呼吸及血氧濃度變化

一、雙手舉臂運動



一手扶住肘關節，另一手握腕關節，將手臂垂直抬高



將手臂往後移至頭頂，再將手臂輕緩放回原位



國立成功大學醫學院附設醫院
斗六分院關心您

二、擴胸運動



一手扶肘關節，另一手握腕關節，保持手臂伸直，向外側緩慢移動



再輕慢的將手臂放回原位

~3~

三、固定式踩踏運動



一手放膝蓋下，一手托足踝



抬起小腿，彎曲膝關節，向病人方向移動



再輕慢的將腿部放回原位

~4~

四、抬腿運動



一手放膝蓋下，一手托足踝，將下肢平行抬高並離床



再輕緩將下肢放回原位

參考資料來源：成大總院亞急性呼吸照護病房
製作單位：RCW
製作日期：113.04
DL-07-2-005

~5~