

物理治療 呼吸運動



長者隨著年齡增長，身體機能日漸退化，當進行一些較吃力的日常活動時，如行樓梯等，會較容易出現氣喘。若患有慢性氣管病的長者情況更為明顯，故更需要適當運動以保持肺部功能。

以下介紹的呼吸運動有助胸部擴張，鬆弛運動則有助伸展及放鬆上半身不同部位的肌肉，從而增加氧氣供應以紓緩氣喘及幫助排痰。



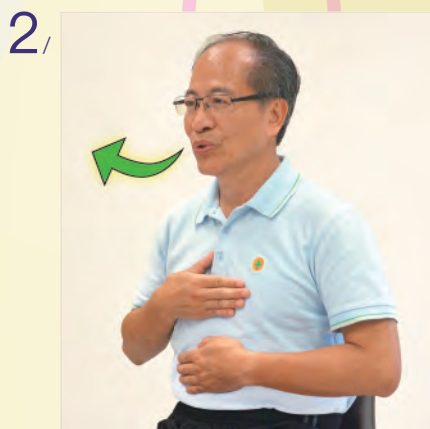
運動注意事項

1. 運動時應盡量放鬆，並坐在有靠背的椅上。
2. 呼吸要柔和自然，切勿過分用力吸氣和呼氣。
3. 運動期間，可按自己需要作足夠休息，以免引起任何不適。
4. 運動時若感到任何不適或氣促，便應停止及向醫護人員查詢。
5. 以下運動每天練習1-2次，每個動作重複2-5下。

橫隔膜呼吸



一手輕按胸部，另一手按腹部，用鼻緩緩吸氣，同時感到腹部微微隆起



停一會，用口呼氣，放鬆腹部使回復原位

註：橫隔膜呼吸可應用於日常生活中，而患有慢性氣管病的長者於氣喘時更可配合「噘嘴呼吸」使用，即是用口呼氣時將嘴輕輕合上，只餘少許罅縫，盡量放鬆及保持呼吸自然。

頸部鬆弛運動



1,



放鬆頸及肩膀，用鼻深深吸一口氣

2,



頭向右轉並用口緩緩呼氣

3,



停一會，再用鼻吸一口氣

4,



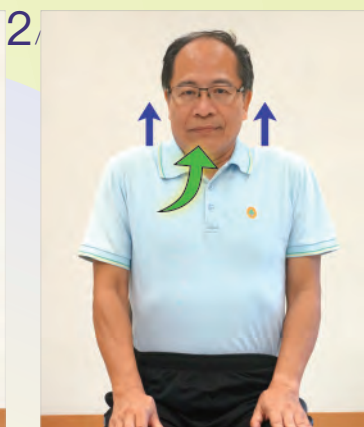
頭轉回原位，並用口緩緩呼氣

※可向左重複以上動作

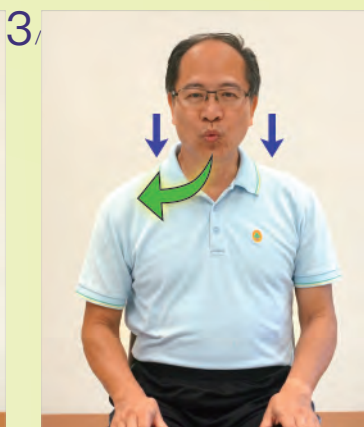
肩部鬆弛運動 (1)



放鬆肩膀肌肉



聳起肩膀時，用
鼻深深吸一口氣



停一會，緩緩放
下肩膀及用口呼
氣

肩部鬆弛運動 (2)



把手指放在肩膀
上，手肘向下，
保持肩及頸肌肉
放鬆



把手臂向上和向
外拉，並用鼻深
深吸一口氣



停一會，把手臂
緩緩放回原位及
用口呼氣

腰部鬆弛運動



雙手向上提起，並同時慢慢用鼻深深吸一口氣



將身體轉向右，雙手放下，用口緩緩呼氣



把雙手向上提高，並再用鼻深深吸一口氣



把身體轉回原位，雙手放下，用口緩緩呼氣

※可向左重複以上動作

上肢鬆弛運動

1,



放鬆肩膀肌肉

2,



雙手向上提起並同時慢慢用鼻深深吸一口氣

3,



停一會，雙手放下，同時用口緩緩呼氣

若對本單張內容有任何疑問，請向物理治療師或醫護人員查詢。

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

