



患者及照顧者教育

# 呼吸練習

本資訊描述了可以幫助伸展和增強呼吸肌肉的呼吸練習。這些練習能助您從肺炎、支氣管炎和 COVID-19 等引起呼吸問題的感染中恢復。

在開始任何練習前，請向保健提供者諮詢，以了解您應否遵循任何安全準則。如您經歷的疼痛超出了輕微不適的程度，請停止練習，並與保健提供者交談。

您的橫膈膜、胸壁（胸腔）和腹部肌肉（腹肌）可助您呼吸。

- 橫膈膜是分隔胸腔和腹腔的肌肉。當您吸氣時，該部位會變得很緊。進行額外深呼吸有助增強這塊肌肉。
- 呼氣（尤其是咳嗽）時，胸壁和腹部肌肉會變緊。嘟嘴用力呼氣（就像吹蠟燭一樣）有助增強這些肌肉。

如您患有 COVID-19 或其他呼吸道感染，請僅在獨自一人時進行這些練習。深而有力的呼吸會將細菌和病毒釋放到空氣中，並感染附近人士。



Please visit [www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/video/breathing-exercises](https://www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/video/breathing-exercises) to watch this video.

## 固定式咳嗽

咳嗽時用枕頭抵住腹部有助加劇咳嗽，減輕疼痛。這稱為固定式咳嗽。您在任何需要咳嗽的時候均可以進行固定式咳嗽，包括在進行這些練習時（請參閱圖 1）。



圖 1. 固定式咳嗽

每個練習每日可以進行 3 次（早、午、晚）。

## 膊頭旋轉

在剛開始時，膊頭旋轉是一個很好的練習，因為它可以溫和地伸展胸部和肩部肌肉。

1. 舒適地坐在床上或向後靠在床上，雙臂放鬆，垂在身體兩側。
2. 肩膀以打圈的方式向前、向上、向後和向下旋動（見圖 2）。

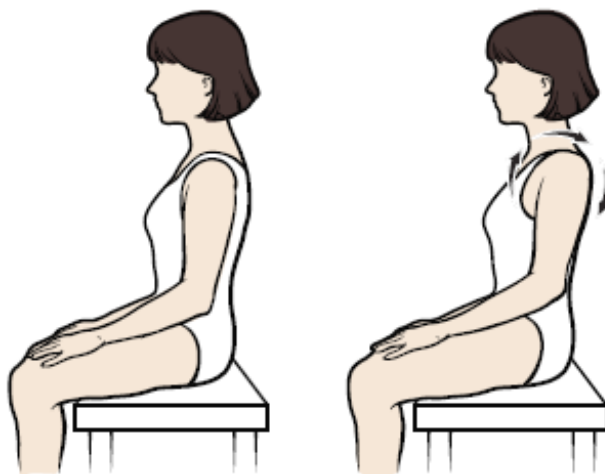


圖 2. 膊頭旋轉

3. 重複 5 次。

盡量將圓圈畫大，同時移動雙肩。如您的胸部有些緊繃，則請先畫較小的圓圈，然後隨

著肌肉放鬆而將其逐漸畫大。

## 腹式呼吸

這項運動能助您放鬆胸壁和腹部肌肉。

1. 仰臥或坐在具支撐力的椅子上。
2. 將一隻手或雙手放在腹部（見圖 3）。

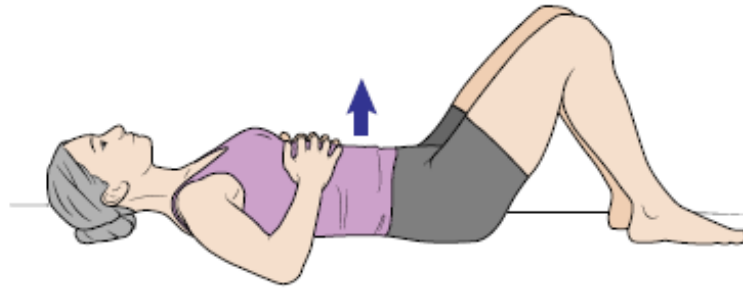


圖 3. 腹式呼吸

3. 透過鼻子慢慢深呼吸。你的腹部應該會隆起，但上胸應該保持靜止和放鬆。
4. 嘟起嘴唇，慢慢呼氣（像吹蠟燭一樣）。呼氣時，輕緩地將腹部拉向脊椎。
5. 重複 5 次。

## 肩胛擠壓

肩胛擠壓是有助擴張胸壁和移動肋骨的好方法，讓您能進行更深的呼吸。

1. 坐在具支撐力的椅子上或靠在床上。
2. 雙臂放鬆，置於身體兩側，將手掌翻轉至向上。輕輕向後和向下擠壓肩胛（見圖 4）。胸部應該會鼓起。

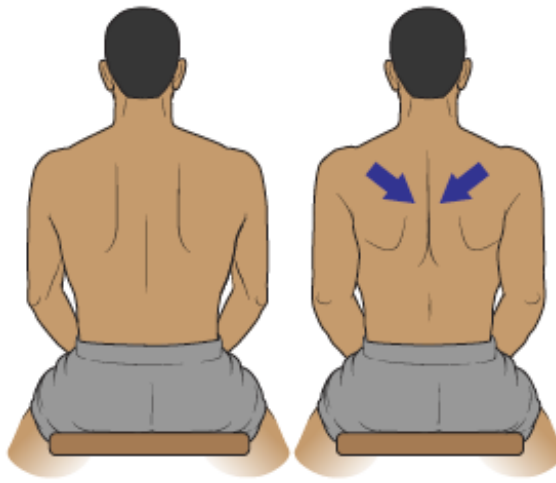


圖 4. 肩胛擠壓

3. 利用鼻子吸氣，然後嘟起嘴唇呼氣（就像吹蠟燭一樣）。
4. 放鬆一至兩秒，然後重複 5 次。

## 過頭胸部伸展

過頭胸部伸展是放鬆胸部肌肉並幫助空氣進出肺部的好方法。這將有助增加全身的氧氣量。

1. 坐在具支撐力的椅子上或靠在床上。
2. 輕輕向後和向下擠壓肩胛。
3. 雙手併攏，慢慢將雙手舒適地舉過頭頂，同時深呼吸（見圖 5）。

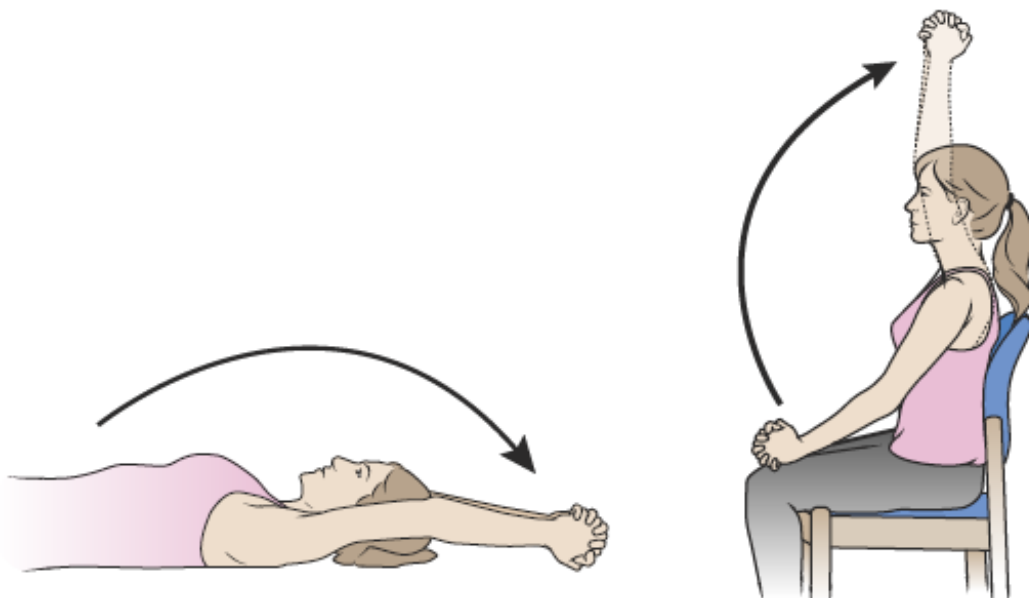


圖 5. 過頭胸部伸展

4. 慢慢將手降回，同時呼氣。
5. 放鬆一至兩秒，然後重複 5 次。

## 快速吸鼻

這項練習能助您增強橫膈膜，助您呼吸更多空氣。

1. 坐在具支撐力的椅子上或靠在床上。
2. 以鼻子深吸一口氣，然後用鼻子快速吸氣至少 3 次（不要吐氣）（見圖 6）。

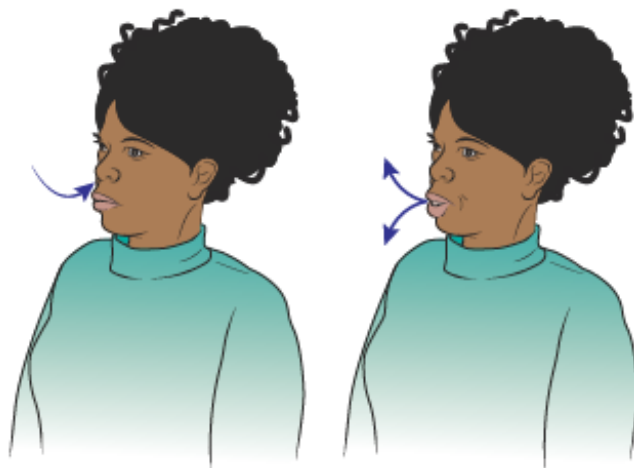


圖 6. 快速吸鼻

3. 嘟起嘴唇，慢慢呼氣（像吹蠟燭一樣）。

4. 放鬆一至兩秒，然後重複 3 次。

## 深呼吸 4-8-8

這是一項能增加全身含氧量的運動。

1. 坐在具支撐力的椅子上或靠在床上。
2. 透過鼻子吸氣 4 秒鐘。
3. 如果可以，屏住呼吸 8 秒鐘（見圖 7）。

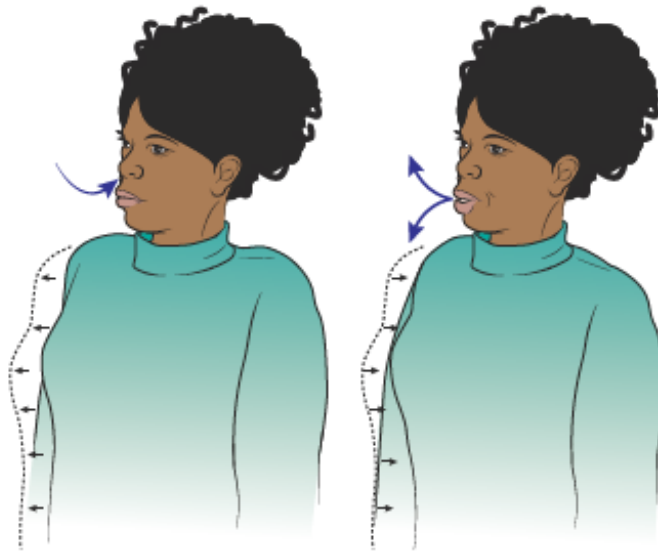


圖 7. 深呼吸 4-8-8

4. 嘟嘴呼氣（就像吹蠟燭一樣）8 秒鐘。
5. 放鬆一至兩秒，然後重複 3 次。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

如欲獲取更多資源，請瀏覽 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，於我們的虛擬圖書館內搜尋。