

肺阻塞 (COPD) 肺部運動訓練

防跌運動—進階動作

什麼是肺阻塞?

💡 呼吸道慢性發炎，不可逆的阻塞性疾病

💡 台灣十大死因第八位

💡 症狀：**咳**  **痰**  **喘** 

💡 危險因子：

吸菸或二手菸

環境有害物質
或職業接觸

家族史
或其他肺部狀況



防跌運動重要性

世界衛生組織(WHO) 2018年全球每年約**64.6萬人**死於跌傷

台灣2017年調查，65歲↑長者過去一年

曾跌倒比率為**15.5%**(6位中有1位)

跌傷且有就醫者比率為**8.4%**(12位中有1位)

跌倒為長者**事故傷害死亡**的主要原因之一

影響身、心、社會功能及生活品質，更↑全國健康照護支出

許多長者因害怕跌倒而足不出戶，

身體活動↓ → **肌力及體能**↓，反而造成更多的生活障礙

參考資料來源

1. 衛生福利部國民健康署(2021)-長者防跌妙招手冊(民眾版)
2. 台灣胸腔暨重症加護醫學會(2022)-2022台灣肺復原實務指引

聯絡資訊

義大醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話:07-6150011 轉 5072 肺阻塞個管師

義大癌治療醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話:07-6150022 轉 6477 肺阻塞個管師

義大大昌醫院

地址:高雄市三民區大昌一路305號

電話:07-5599123 呼吸胸腔科門診

防跌運動—進階動作

跌倒原因



生病



因不安全的
環境
滑倒 絆倒
或跌傷

穿著不合腳或
容易滑倒
的鞋子



預防跌倒

定期練習肌力、柔軟度及身體平衡

時時注意居住環境安全 選擇合適的鞋子及輔具

就醫時 將服用中藥物藥單提供醫師參考

伸展小腿
一腳向前伸直
腳尖向上向後彎
要覺得小腿肌肉
有拉緊的感覺
每次維持10秒
共做10次



伸展運動



站姿下蹲
手扶椅背
雙腳下蹲
維持5秒再站起
重複5次

站姿前抬腿



手扶椅背
輪流將大腿往前抬起
每個動作維持10秒
重複10次

肢體柔軟度訓練

弓箭步

手扶椅或牆，一腳前一腳後
雙腳腳跟不離地
後腳拉直有緊繃感
動作靜止10秒後
前後腳互換
重複5次



平衡訓練

走直線



原地踏步
手扶椅背做
踏步動作
重複10次

每組走15步 共走三組
盡量腳跟接腳尖

走8字型

每組重複2次
共做3組



行走練習
手扶椅背
或牆壁
用腳跟往
前走路
來回走3趟



肌力訓練

平躺抬腿
單腳屈膝
輪流將雙腳往上抬起
每次維持5秒
重複5次



肌力訓練

雙手插腰站起來後坐下
重複10次



走路



一次10分鐘
走路時可以稍喘

速度須維持可以
講話的程度

*執行次數與頻率可依個人狀況增減調整

義大醫療 呼吸胸腔科