

## 肺康复中的运动康复

慢阻肺患者进行运动锻炼时，要选择适合自身条件的运动方式、锻炼强度以及锻炼时间；运动量宜从小开始，量力而行，逐渐增强运动耐受能力。

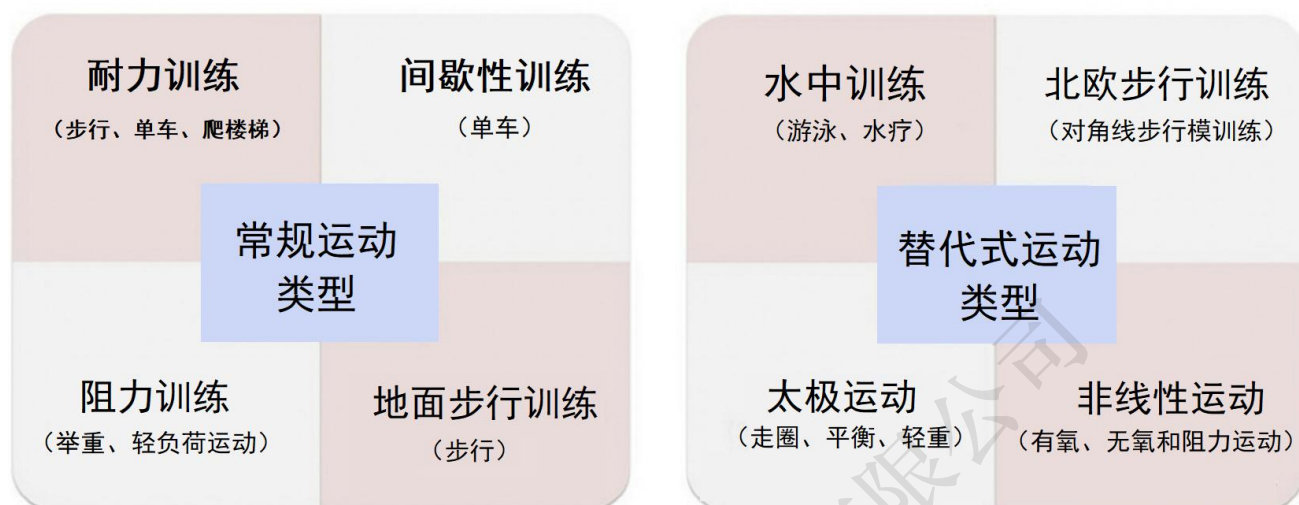
在开始锻炼时，以慢步行走为主，以不出现气短为度。每次坚持 5~10 分钟，每日 4~5 次。逐渐适应后，可将锻炼时间延长至每次 20~30 分钟，每日 3~4 次。锻炼方式也可逐渐过渡到慢跑、登梯、踏车、家务、太极拳、广播体操、呼吸操、气功等。

运动康复重在坚持，经过一段时间的锻炼后，心肺对日常活动的负荷能力就会不断提高，从而改善患者的生活质量。

### 1. 肺康复常用的运动类型



## 慢阻肺运动类型



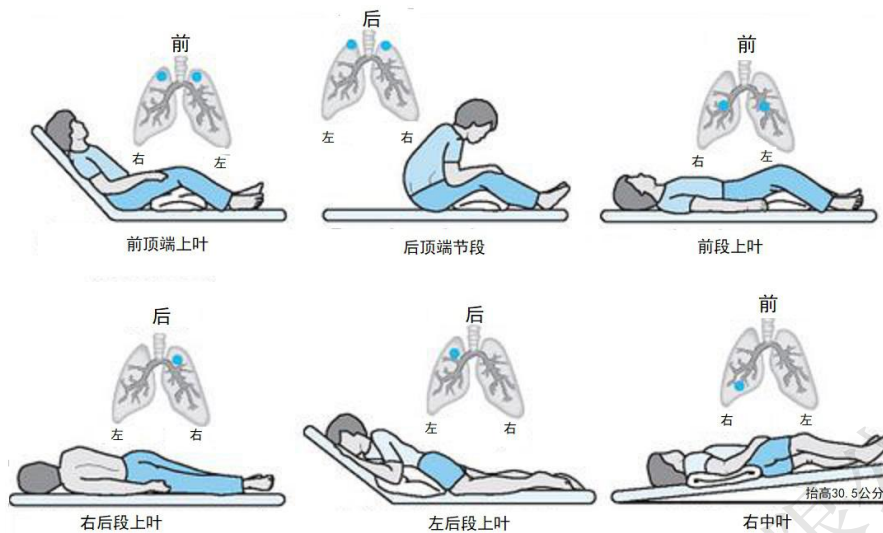
## 2. 呼吸训练

### 卧式呼吸操

主要是通过胸部扩展、肺部呼吸来改善和增强肺功能。方法如下：

- (1) 仰卧，两手握拳在肘关节处屈伸 5—10 次，平静深呼吸 5—10 次。
- (2) 两臂交替向前上方伸出，自然呼吸 5—10 次；两腿交替在膝关节处屈伸 5—10 次。
- (3) 两腿屈膝，双臂上举外展并深吸气，两臂放回体侧时呼气，做 5—10 次。
- (4) 口哨式呼气：先用鼻吸气一大口，用唇呈吹口哨状用力呼气，做 5—10 次。

进行以上卧位锻炼一段时间后，也可选取坐位或立位进行。注意：每次从(1)到(4)按顺序做完，由慢到快，循序渐进，每日可做 2—3 次，每次用 8—15 分宅中完成。身体要自然放松，不要屏气、换气过度。



## 腹式呼吸锻炼

慢阻肺患者由于病情进展和胸廓活动的限制，用胸部呼吸会非常吃力，常常会因通气量不足而造成缺氧。进行腹式呼吸练习的目的，在于让患者学会用腹肌的运动来增大肺活量，维持良好的呼吸机能。

方法：取立位(体弱者可取坐位或仰卧位)，一手放于腹部，感知腹部的隆起；一手放于胸前，限制胸部的扩张。吸气时将腹部徐徐隆起，尽量保持胸部不动。呼气时腹部内陷，尽量将气呼出。吸与呼时间之比为 1：2 或 1：3(呼气时间长于吸气时间)。用鼻吸气，用口呼气，要求缓呼深吸，不可用力，每分钟呼吸速度保持在 7~8 次左右，每日 2 次，每次 10~20 分钟。

## 运动康复



