

運動改善心肺、強化肌肉

在了解病人可以應付的運動量後，物理治療師會為病人設計一系列運動，針對性地訓練病人的心肺功能及強化肌肉。

毛天怡解釋：「物理治療師一般會為病人安排帶氧運動，例如健身單車、慢行等，視乎病人情況，以循序漸進的方式增加訓練量，提升病人的心肺功能，令他們在日常生

活中呼吸更暢順，減少氣促。」

此外，慢阻肺病患者在日常生活中，很多時會誤用頸部和肩膀肌肉用力呼吸，令其容易有寒背、捲起身體等情況，物理治療師會設計不同的肌力及伸展訓練，調整病人的姿勢，以及放鬆相關肌肉，改善呼吸能力。」



病人在運動時應佩戴血氧儀以隨時監察血氧含量。

發病期勿運動

慢阻肺病患者在運動時應時刻留意自己的身體情況，並在運動前做足準備。毛天怡提醒，病人在進行運動訓練前十五分鐘，應預先吸入氣管舒張劑，減少運動時氣促狀況；進行運動時應佩戴血氧儀監測血氧含量，若發現數值低於百分之八十八，應停止運動，運用呼吸協調法調整呼吸，以回復正常水平。此外，在天氣較寒冷或炎熱時，應避免運動。

如果患者正處於發病狀態，應暫停所有復康運動。她解釋：「慢阻肺病大致可分為穩定期與發病期兩個狀態。如果病人出現急性炎症徵狀，如發燒、持續咳嗽、痰量增加、痰液變為黃綠色等情況，代表正處於發病期，應停止運動並立即求醫。」

學習呼吸技巧事半功倍

除了運動訓練，學習呼吸技巧亦是慢阻肺病患者在復康中的重要一環。

毛天怡說：「病人不願運動的原因，通常是運動容易令他們氣促，但長期不活動會令氣促問題加劇，陷入惡性循環，因此學習呼吸協調技巧，能幫助他們減低氣促機會。」

她繼續解釋，該技巧是在進行運動時，需要讓「呼」與「吸」按比例進行，例如運用一比三的比例，即是吸氣行一步，接着慢慢呼氣行三步，呼氣的時間要比吸氣長一倍，這樣可幫助病人調理呼吸，減低氣促。

毛天怡亦建議，患者可學習「噘嘴吐氣法」，吸氣時用鼻吸氣，呼氣時以吹笛般噘起嘴巴慢慢呼氣。此方法容讓足夠暖空氣進入肺部，而且可以在肺部的氣呼盡時，才吸入新鮮空氣，其優點是不容易令氣管收縮，減輕氣促問題。



慢阻肺病
復康訓練

改善氣促
提升生活質素

慢性阻塞性肺病（慢阻肺病）是一種無法根治、而且會不斷惡化的慢性疾病，病人會有咳嗽、呼吸受阻等情況，嚴重影響患者的生活質素。患者一般需透過復康運動訓練，以及學習高效的呼吸法，協助改善氣促等呼吸困難情況，提升生活質素。

今期物理治療師會為大家講解，慢阻肺病患者可以如何針對自身病情進行復康運動，以及在運動時需注意事項。

撰文：梁仲泰 攝影：楊耀文 設計：林彥博

何為「慢阻肺病」？

慢阻肺病（Chronic Obstructive Pulmonary Diseases, COPD）是一種會影響氣管和肺部組織的疾病，即使是日常進行簡單活動都會因病情而受到嚴重影響。

養和醫院物理治療師毛天怡說：「慢阻肺病的病情會隨着年紀增長而逐漸惡化，病人咳嗽及氣促的情況會愈來愈頻密，令他們連日常

生活的簡單活動，如洗澡或穿衣等，都會因為氣促而造成呼吸困難，大大降低生活質素。

由於慢阻肺病是一種無法根治的慢性疾病，患者一般需透過持之以恆的運動訓練、學習呼吸技巧，減緩病情惡化，改善咳嗽、氣促等病徵對日常生活的影響，改善生活質素。」

步行測試評估訓練量

慢阻肺病患者在開始訓練計劃前，一般需要先接受評估，了解病人身體機能後再制定針對性的訓練計劃。

毛天怡說：「病人會先進行一個名為六分鐘步行測試（6-minute walk test），測試病人在六分鐘內可步行的距離，期間會為病人佩戴血氧機，為其測量血含氧量、血壓、心跳次數等數據，同時記錄在過程中因主觀感到吃力、缺氧而停頓的次數。透過一系列測試數據，評估其心肺功能、運動負荷能力及氧氣攝取量等，為病人度身訂造合適的物理治療訓練計劃，例如在訓練時是否需氧氣輔助、病人可進行的運動類型和頻率等。」

除了六分鐘步行測試，物理治療師亦會為病人進行肌力測試，以評估病人因缺乏活動而令各組肌肉流失的影響程度，從而制定相應的肌肉訓練。

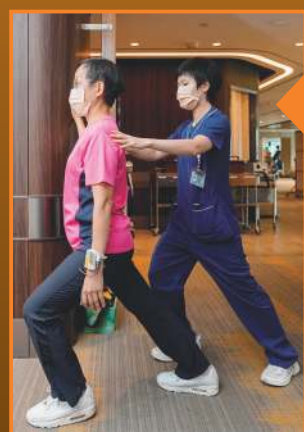
養和醫院物理治療師
毛天怡



- 完成運動後可坐下然後俯身前傾，使用手提風扇，將微風正面吹向自己，以助空氣更容易帶動到體內，縮短運動引致的氣促時間。



- 放鬆上頸肌肉的動作，令病人在呼吸時不會縮起。



- 訓練「胸前肌」的動作，放鬆胸口部分的肌肉。



- 在運動前後可以進行一些「拉筋」的伸展動作，以放鬆肌肉。



- 放鬆上半身的肌肉

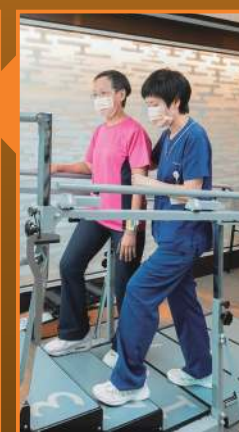


- 先拉緊背肌及腰背肌肉

- 病人可使用拉力帶強化背肌力，改善寒背姿勢。



- 踏第二及三步時，同時慢慢呼氣



- 踏出第一步時先吸氣

復康運動例子：

- 病人可在平路或樓梯訓練呼吸的協調法，以一步吸氣，兩步呼氣的頻率呼吸，切勿「忍氣」導致氣促的問題出現。