

新冠肺炎康復者出院前後的呼吸運動

臺灣的新冠肺炎確診人數自今（2021）年五月中旬迅速增加，許多新冠肺炎個案在醫療團隊與病友的努力下已陸續出院，針對肺炎重症復原者的臨床觀察與研究發現，會有持續的肌肉骨骼相關疲倦與疼痛、運動能力較差、焦慮與憂鬱的情況達數個月。感染後痊癒的個案，可能會有肺纖維化的後遺症，造成肺部較難擴張導致運動較容易發生呼吸不適的情形；運動能力較差則除了與肺功能變差有關之外，也與發病過程中造成的體力衰退有關。

以下是病友常見的問與答：

● 問：覺得呼吸不順怎麼辦？

答：可以先試試看下面這些呼吸方式來看是否有改善：

1. 腹式呼吸運動

腹式呼吸會讓呼吸變得順暢而且比較不吃力，我們可以坐在椅子上輕靠椅背並試著放鬆肩膀，吸氣時感覺腹部鼓起，吐氣時腹部自然下沉（圖一），這就是腹式呼吸，會讓呼吸變得比較舒服，一般練習為每回合 5 到 10 次、一天 5 到 10 回合。

2. 圓唇吐氣運動

我們可以使用圓唇吐氣法讓呼吸慢下來。吐氣的時候先把嘴巴嘟起，再將肺部的空氣慢且輕鬆地吐光，就像嘴巴嘟起吹氣時感覺向前伸的手背有微風吹過去的力道就好，不需要太用力（圖二）。



圖一 腹式呼吸運動



圖二 圓唇吐氣運動

● 問：什麼運動可以強化我的呼吸？

答：可使用深呼吸擴胸運動來強化呼吸。在直立姿勢下吸氣時吸飽一點並配合雙手向外張開動作，進行深呼吸擴胸運動（圖三），吐氣時則搭配圖二的圓唇吐氣法，並根據輕鬆程度及自身能力加上不同重量的水瓶來增加難度，建議每次重複十分鐘，每天至少進行一到兩次。



圖三 深呼吸擴胸運動

● 問：覺得有痰但很難咳出怎麼辦？

答：若覺得胸口有痰但咳不出來時，可以試試看哈氣咳嗽法。坐著時想像擦玻璃前想先讓玻璃沾上霧氣，張開嘴巴發出類似嘆氣的哈氣聲（圖四），重複三到五次的哈氣法之後，再用力將痰咳出來。



圖四 哈氣咳嗽法

● 問：有方法可以讓血氧好一點嗎？

答：可以試試看下面的方法：使用趴臥→側躺→靠背坐高→再趴臥的循環式方式，將痰液引流到胸口方便咳出，並透過趴臥增加血中氧氣濃度（圖五）。每個人覺得舒服的姿勢不同，可以嘗試看看哪些姿勢會讓呼吸變得比較順暢，至少每三十分鐘轉換一次姿勢，請記得轉換姿勢時要緩慢且小心，並使用血氧機偵測血中氧氣數值，若休息後血氧濃度持續低於 92%，建議小心變換姿勢並尋求協助。

※趴臥注意事項：剛吃飽的兩小時內請不要趴臥；若趴臥會讓您不舒服，無論是感到呼吸不順、胸痛、疼痛或是胃食道逆流，就請不要嘗試。



圖五 趴臥姿勢

各位病友可以參考本中心所製作的呼吸運動影片以及國立臺灣大學物理治療學系暨研究所王儷穎副教授所撰寫的相關文章 (<https://www.tpta.org.tw/articles.php?type=forwarded&pid=235>)，或與您的物理治療師洽詢。