

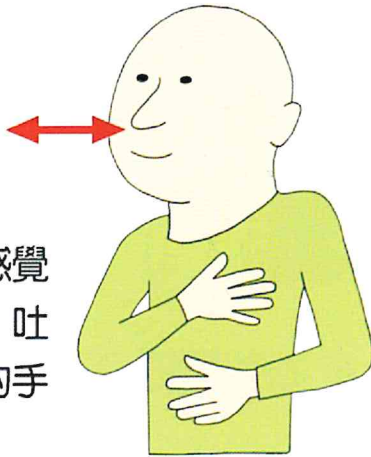
氣喘·慢性阻塞性肺病患者之伸展運動

呼吸練習

隨時都可以練習，每天至少三次，一次至少10分鐘，要常練習才能夠自由運用，在呼吸急促時才可控制自己的呼吸。

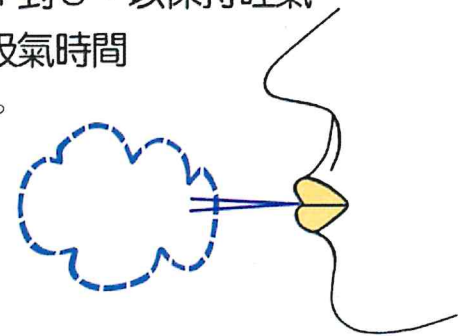
● 腹式呼吸：

將一手放在胸部，一手放在腹部，吸氣時感覺腹部的手升起，吐氣時感覺腹部的手下降。

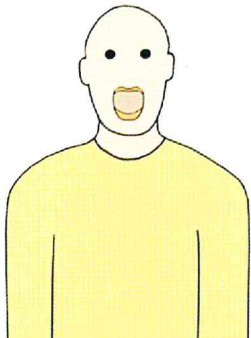


● 噘嘴呼吸(圓嘴吐氣)：

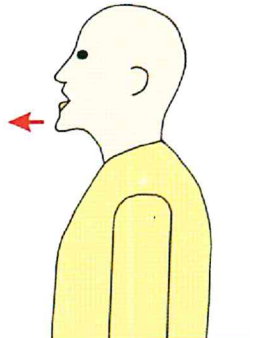
用鼻子慢慢吸氣，由1數到3，再將嘴巴噘起來慢慢向前吹氣，然後默默數1到6，以保持吐氣時間是吸氣時間的兩倍。



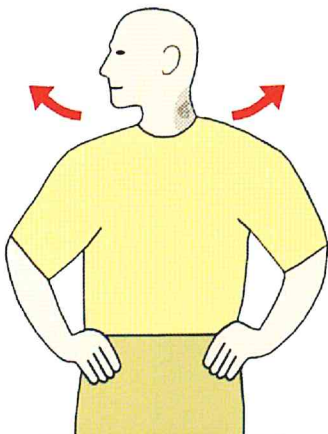
甲、暖身期：伸展活動



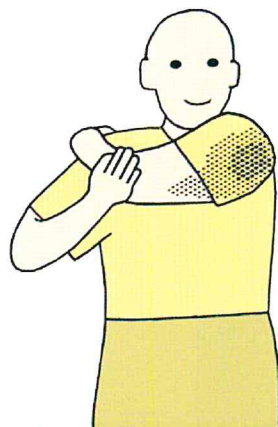
1. 張口運動



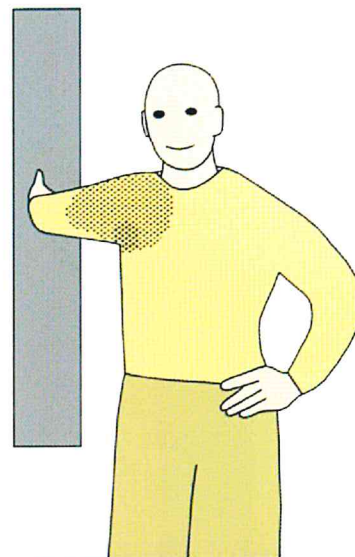
2. 下顎運動



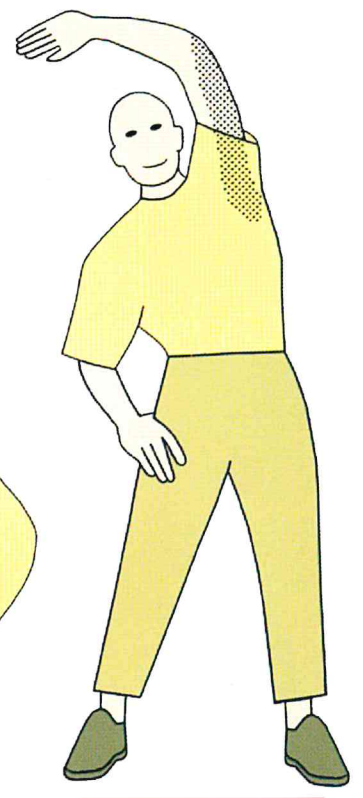
3. 頸部運動



4. 肩部運動



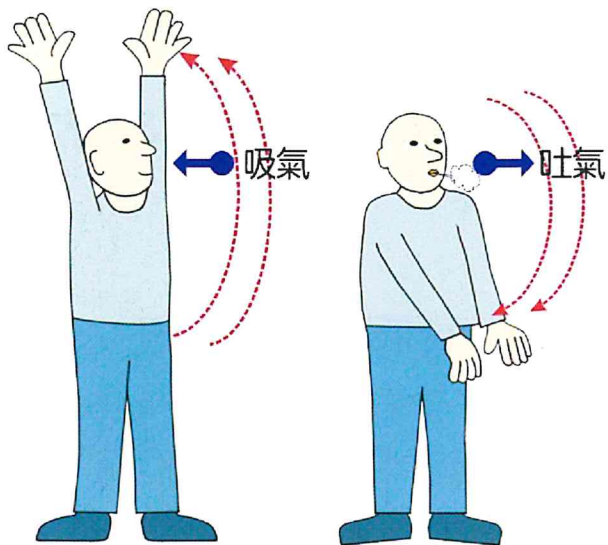
5. 擴胸運動



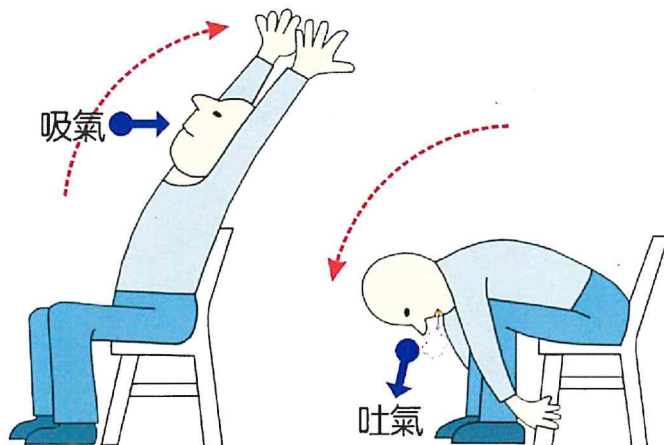
6. 側身運動

乙、活動期：韻律呼吸

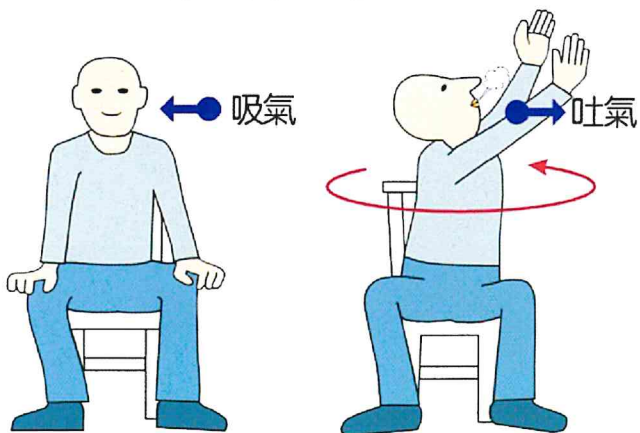
1. 手臂舉起運動



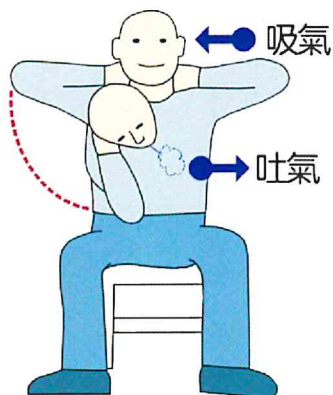
2. 身體前彎運動



3. 軀幹扭轉運動



4. 頭頸臂部運動



丙、冷卻期：放鬆運動

緩慢舉臂舒展呼吸活動

