

一：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。

(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；



(5) 腹部呼吸，两腿屈膝，一手放在胸部，一手放在腹部，吸气时腹壁隆起，呼气时腹壁收缩，做 5-10 次。

运用以上卧位锻炼一段时间后，也可选取坐位或立式进行。

注意：每次从(1)到(5)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 分钟完成；身体要自然放松，不要屏气、换气过度，以免造成头昏、眼花、胸闷等症状。注意用鼻吸气，用嘴呼气，呼气比吸气时间长约 1 倍；当有呼吸道感染或合并心衰时暂不宜锻炼。

二：呼吸操

呼吸操锻炼，主要是通过腹式呼吸，以增强膈肌、腹肌和下胸部肌肉的活动度，加深呼吸幅度，增大通气量，利于肺泡残气排出，从而改善肺通气功能，增加气体交换。具体做法有如下各节：

(1) 长呼气：身体正直站立，全身肌肉放松，用鼻吸气，用口呼气。先练呼气深长，直至把气呼尽，然后自然吸气。吸气要求有入小腹感，呼与吸时间之比为 2:1 或 3:1，以不头昏为度。为了增加通气量，宜取慢而深的中吸，一般以每分钟 16 次左右为宜。

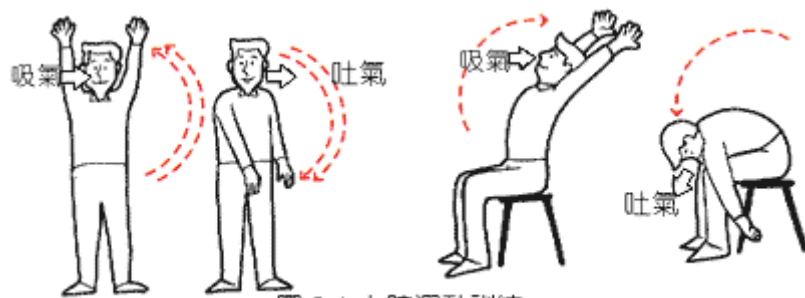


圖 8-1 上肢運動訓練

(2)腹式呼吸：立位，一手放胸前，一手放腹部，作腹式呼吸。吸气时尽力挺腹，胸部不动，呼气时腹肌缓慢主动收缩，以增加腹内压力，使膈肌上提，按节律进行呼吸。

(3)动力呼吸：立位，两臂向身旁放下，身体稍向前倾呼气，两臂逐渐上举吸气。

(4)抱胸呼吸：立位，两臂在胸前交叉后缩胸部，身体向前倾，呼气。两臂逐渐上举，扩张胸部、吸气。

(5)压腹呼吸：立位，双手叉腰，拇指朝后，其余四肢压住上腹部，身体向前倾，呼气；两臂逐渐上举，吸气。

(6)抱膝呼吸：立位，一腿向腹部弯曲，以双手拥抱曲腿，以膝压腹时呼气，还原时吸气。

(7)下蹲呼吸：立位，两足并拢，身体前倾下蹲，双手抱膝呼气，还原时吸气。

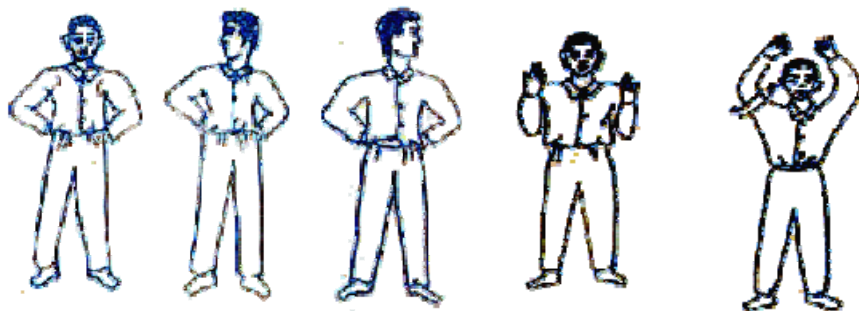
(8)弯腰呼吸：立位，两臂腹前交叉，向前弯腰时呼气，上身还原两臂向双侧分开时吸气。

以上各节每种练 10~20 次，每节中间可穿插自然呼吸 30 秒，全部结束后原地踏步数分钟，前后摆动双手，踢腿，放松四肢关节。

其中“国家八·五攻关课题”资助的“呼吸功能训练”研究协作组推荐的一套呼吸体操尤值得向广大患者和医护同行介绍，其步骤如下：①平静呼吸；②立位吸气，前倾呼气；③单举上臂吸气，双手压腹呼气；④平举上肢吸气，双臂下垂呼气；⑤平伸上肢吸气，双手压腹呼气；⑥抱头吸气，转体呼气；⑦立位上肢上举吸气，蹲位呼气；⑧腹式缩唇呼吸；⑨平静呼吸。在进行锻炼时，不一定要将九个步骤贯穿始终。可结合患者的具体情况选用，也可只选其其的一些动作运用。如病情较重可不用蹲位等姿势。

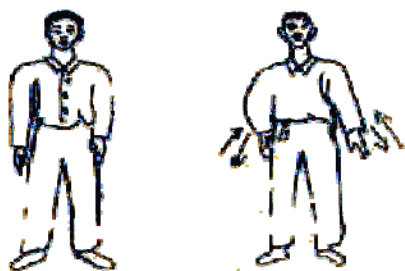


呼吸操简易图谱

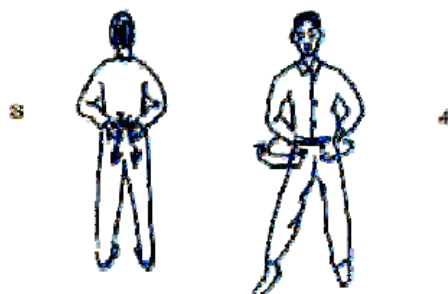


头颈放松

肩背放松



摆臂放松



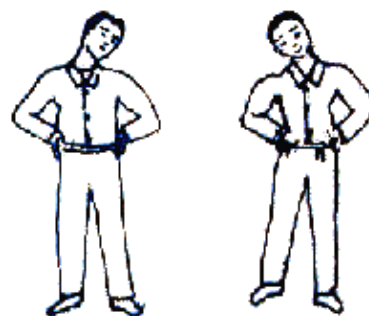
胸腰骶放松



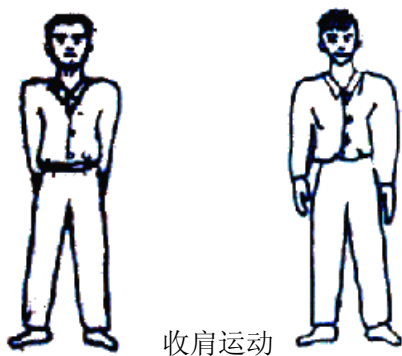
全身放松



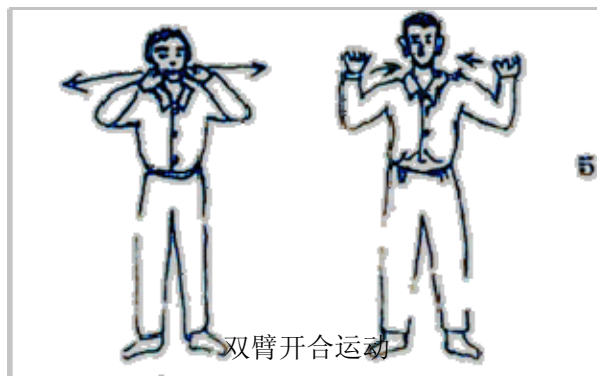
悬臂划圈运动



转颈运动



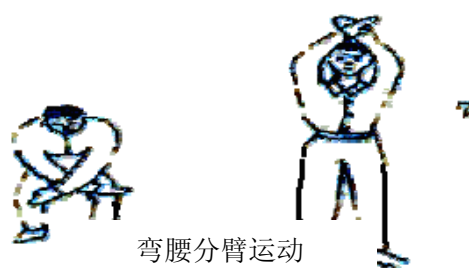
收肩运动



双臂开合运动



双手举鼎



弯腰分臂运动



侧弯腰运动



压腹呼吸



横膈呼吸