



呼吸運動



呼吸運動可以幫助您的肺部在 COVID-19 後恢復。除了可以幫助您處理焦慮和壓力的情緒外，呼吸運動還可以協助重建橫膈膜的功能並增加肺活量。呼吸應該是不費力且安靜的 – 若您能聽到您的呼吸聲，表示您可能太費力了。
物理治療師可以指導您完成以下運動。

1 平躺時的呼吸運動

身體仰躺並彎曲兩邊膝蓋讓兩腳腳底板平置於床上。

2 趴臥姿的呼吸運動

身體趴臥並把頭靠在您的雙手上以保留空間來呼吸。

3 坐姿的呼吸運動

於床邊或在穩固的椅子上坐直。

4 站立時的呼吸運動

站直並將您的雙手放在肚子的兩側。

- 將您的雙手放在肚子上或兩側。
- 全程保持嘴巴緊閉。
- 用鼻子平緩地吸氣，並感覺您的肚子往上升/擴張。

- 您不需要把氣吸到最飽 – 把大口呼吸留至活動時。
- 當您呼氣時，讓空氣平緩地離開肺部；您不必用力或強迫空氣排出。您會在呼氣時感受到壓力釋放。
- 重複一分鐘。

5 打哈欠微笑呼吸運動

- 在床邊或在穩固的椅子上坐直。
- 將雙手高舉過頭，並大大的做出一個打哈欠的伸展動作。
- 放下雙手並以三秒鐘的微笑動作做結束。
- 重複一分鐘。

這項運動將動作與深呼吸結合，可促進手臂和肩膀的動作協調與肌肉力量。此運動也可以伸展胸壁的肌肉，讓橫膈膜有空間擴張。

6 蜂鳴呼吸運動

- 於床邊或在穩固的椅子上坐直。
- 將雙手放在肚子的兩側。
- 雙唇閉合，用鼻子平緩地吸氣，並感覺您的肚子往上升/擴張。
- 一旦你的肺充滿了氣，保持雙唇閉合且在呼氣時哼出“嗯~”的聲音。注意此時您的雙手會降下去。
- 再次經由鼻子吸氣，然後在鼻子呼氣時哼出聲音。
- 重複一分鐘。

此信息改編自以下來源：

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

如果您有下列症狀，請先不要開始運動，並聯絡您的醫師：發燒；休息時呼吸短促或呼吸困難；胸痛或心悸；腿部出現新的腫脹現象。

如果您出現以下任何症狀，請立即停止運動：頭暈；比正常情況下更嚴重的呼吸短促；胸痛；皮膚濕冷；極度疲倦感；心跳不規律；任何您認為是緊急情況的症狀。