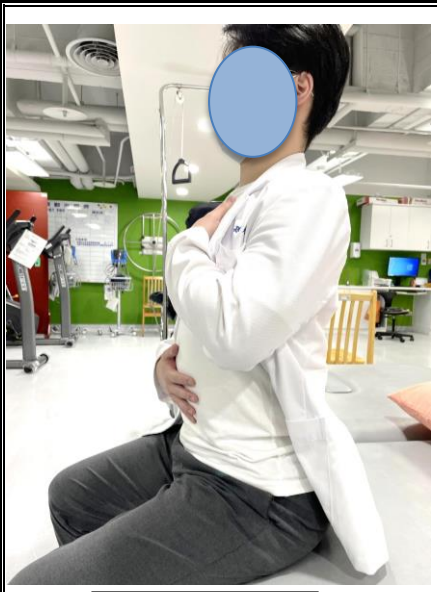
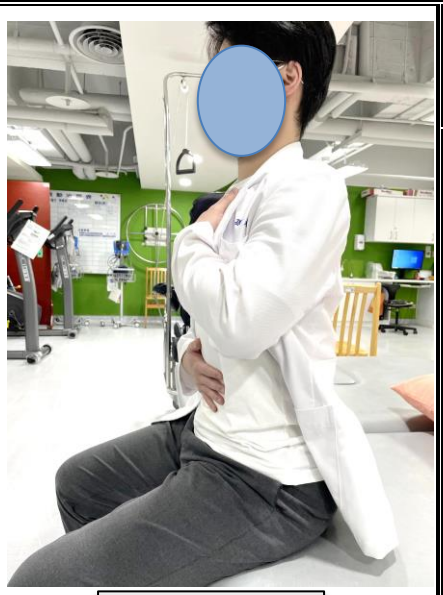
新冠肺炎隔離病房復健運動



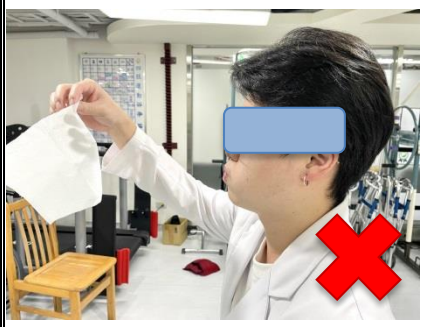
吸氣



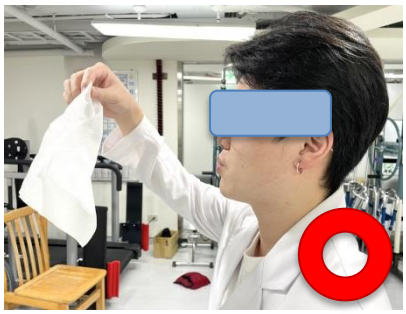
吐氣

腹式呼吸

- 每小時 10 次
- 鼻子吸氣時(如左圖)將肚子頂出維持 2 秒
- 嘴巴吐氣時(如右圖)將肚子內縮維持 3 秒
- 請勿憋氣
- 可將雙手分別放於胸腔及肚子上協助進行



錯誤示範



正確示範

圓唇吐氣

- 每回 10~15 次，一天三回
- 將衛生紙拿於嘴巴前方
- 鼻子吸氣 2 秒後，以噘嘴圓唇方式慢慢吐氣使衛生紙飄起
- 依自身能力狀況進行調整
- 勿以雙頰鼓起方式執行(如左圖)

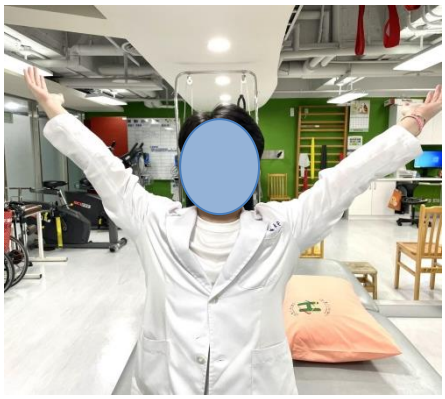
起始姿勢

聳肩動作

肩部運動

- 每回 10~15 次，一天三回
- 將雙肩上提後維持 3~5 秒再放下，反覆執行
- 依自身能力狀況進行調整
- 執行動作時需配合呼吸勿憋氣

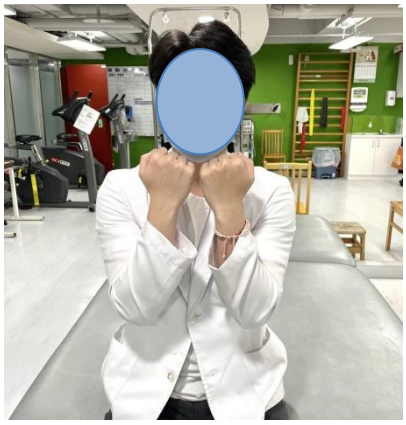
起始姿勢



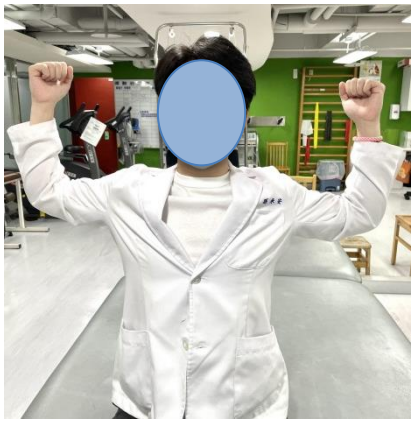
雙臂上舉

擴胸運動-1

- 每回 10~15 次，一天三回
- 吸氣時，將雙臂上舉執行擴胸動作，維持 3~5 秒，吐氣並放下，反覆執行
- 依自身能力狀況進行調整
- 執行動作時需配合呼吸勿憋氣



起始姿勢



打開雙臂

擴胸運動-2

- 每回 10~15 次，一天三回
- 吸氣時，將雙臂水平打開執行擴胸動作，維持 3~5 秒，吐氣並關起，反覆執行
- 依自身能力狀況作次數調整
- 執行動作時需配合呼吸勿憋氣

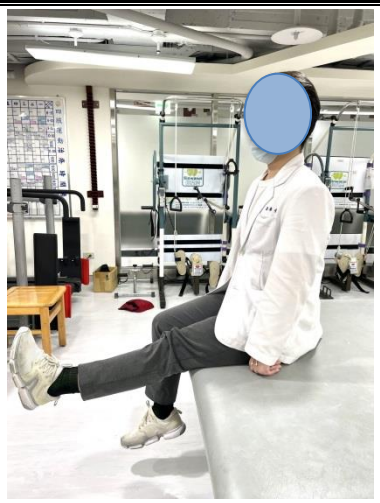
起始姿勢

大腿上抬

大腿上抬運動

- 每回 10~15 次，一天三回
- 將大腿上提後維持 3~5 秒再放下，雙腿交替進行，反覆執行
- 依自身能力狀況作次數調整
- 執行動作時需配合呼吸勿憋氣

起始姿勢



伸直膝蓋

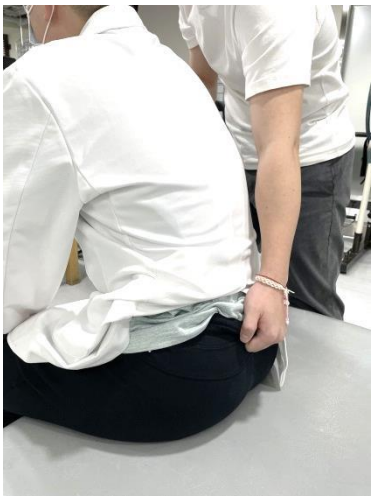
伸直膝蓋抬腿

- 每回 10~15 次，一天三回
- 伸直膝蓋維持 3~5 秒再放下，雙腿交替進行，反覆執行
- 依自身能力狀況作次數調整
- 執行動作時需配合呼吸勿憋氣

照顧者協助執行坐到站

1. 照顧者站於一側

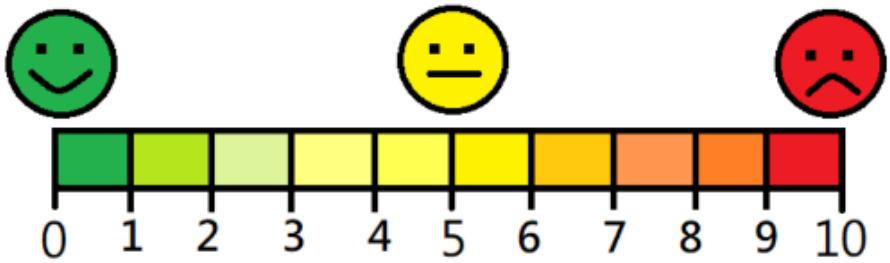
2. 一手抓緊患者褲頭處



3. 協助患者身體前傾使臀部離開床面

4. 身體挺直後站立

注意事項



- 自我覺察活動時的困難程度，最輕鬆為 0 分，有點費力但可接受為 5 分，最困難為 10 分。
- **運動前自我察覺活動時的困難程度 3 分以上或運動前血氧低於 95%建議休息不要運動。**
- 每項運動執行時自我察覺活動時的困難程度大約 5 分上下。
- 運動結束後血氧維持 95%。
- **過程中感到吃力立刻停止並且休息，同時注意血氧狀態。**

臺北市立聯合醫院和平婦幼院區

復健科　關心您

TAIPEI 臺北市立聯合醫院和平婦幼院區
照顧市民健康・守護弱勢族群