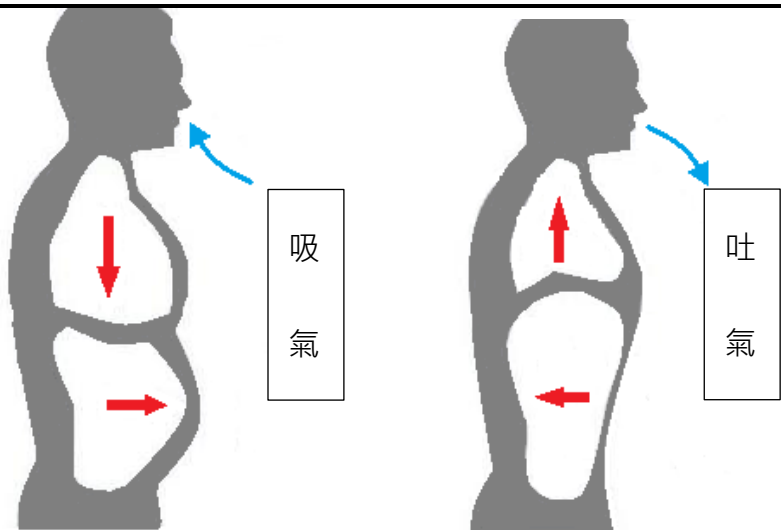


新冠肺炎隔離病房復健運動



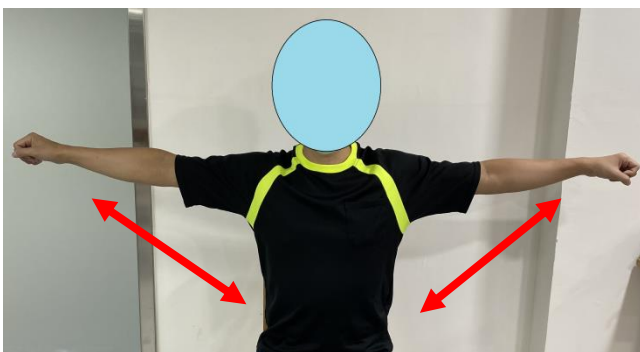
腹式呼吸

- 每小時 10 次
- 吸氣時將肚子頂出
維持 2 秒
- 吐氣時將肚子內縮
維持 3 秒
- 不要憋氣
- 雙手可放肚子上協助



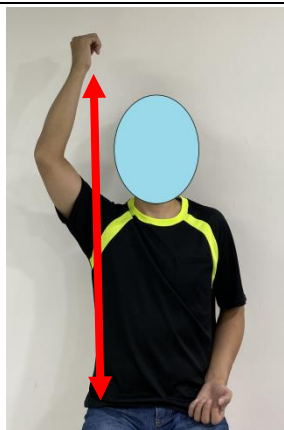
伸直膝蓋抬腿

- 一天 3 回 · 每回 10 次
- 伸直膝蓋維持 5 秒
兩腳交替
- 有困難可維持 3 秒



側抬手

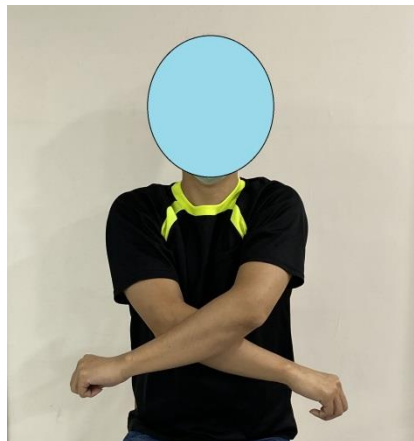
- 一天 3 回 · 每回 10 次
- 側抬手臂維持 5 秒
- 有困難可兩手分開做
或是維持 3 秒



前抬手

- 一天 3 回 · 每回 10 次
- 彎曲手臂接著上舉
維持 5 秒
- 有困難可兩手分開做
或是維持 3 秒

擴胸

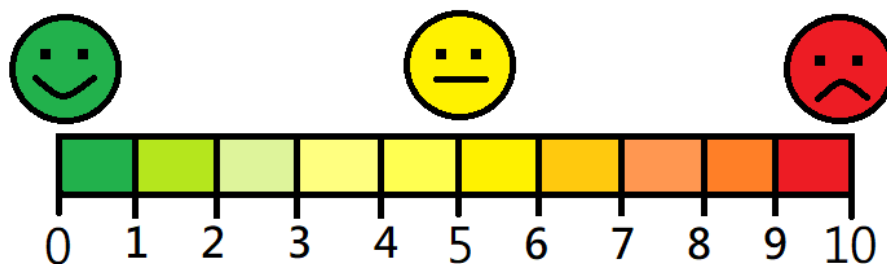


- 一天 3 回，每回 10 次
- 雙臂交叉接著上舉直到有緊繃感為止維持 5 秒
- 有困難可不抬那麼高或是維持 3 秒

進階

- 原地踏步 30 秒，完成之後血氧維持在 95%
- 雙手自然擺動下原地踏步，維持正常呼吸
- 原地踏步 60 秒，完成之後血氧維持在 95%
- 雙手自然擺動下原地踏步，維持正常呼吸

注意事項



- 自我察覺活動時的困難程度，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。

建議使用三球訓練器(Triflow)練習

- 持續練習的效果為最佳。
- 睡覺、休息、洗澡、進食外，每小時內分段練習一共 10 分鐘，每分鐘吸氣 3-4 次。
- 飯後一個小時內不要練習。
- 若出現頭暈、心悸、胸悶等現象，可能是換氣過度，立刻暫停，休息直到狀況緩解再練習。
- 過程中感到吃力立刻停止並且休息，同時注意血氧狀態。