

# 胸腔術後衛教單

胸腔手術後早期下床與運動十分重要，關節活動可避免關節僵硬與促進肌肉收縮，增加血液循環；呼吸運動可促進肺部擴張；咳嗽三步驟可幫助痰液排除更加容易。當您清醒時即可開始進行以下運動：

(一) 關節活動：每回 10 次，每日 3 回

1. 手掌握起/打開：握拳 10 秒再放鬆



2. 手肘彎曲/伸直：



3. 肩關節向前/後轉



#### 4. 肩關節向外/向內轉



#### 5. 手臂向上舉高/放下



#### 6. 爬牆運動:慢慢將手往上,若感覺傷口處緊繃或疼痛,請停於該角度並維持 10 秒鐘後再放下



7. 腳踝往上勾/往下踩:請各維持 10 秒鐘



8. 膝關節彎曲/伸直



## (二) 呼吸運動

腹式呼吸:手放胸前及肚臍上方，由鼻子慢慢吸氣將肚子鼓出來，  
再由嘴慢慢吐氣



## (三) 痰液排除

1. 拍痰:手成杯狀，由下往上利用扣擊的方式鬆動痰液



2. 哈氣:幫助聚集位置較深層的痰液

- 長哈氣、短哈氣

3. 咳嗽:利用枕頭、毛巾或手壓住傷口以避免咳嗽時傷口疼痛，將痰液排除



#### (四) 功能性活動

1. 翻身
2. 躺到坐
3. 坐到站
4. 踏步
5. 行走



屏東榮民總醫院  
PINGTUNG VETERANS GENERAL HOSPITAL

復健科物理治療 關心您

08-7557885 轉 84222