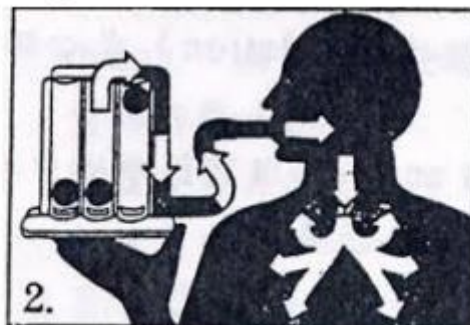
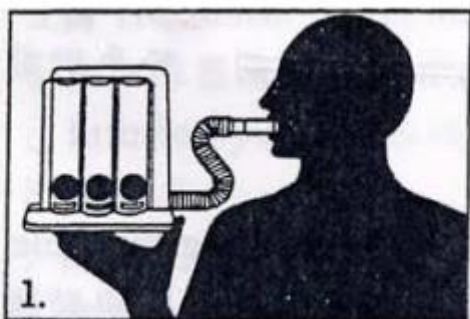


誘發性深呼吸運動 呼吸練習器

原理

將呼吸練習器內空氣吸入肺部，使呼吸練習器內部成真空狀態讓飄浮物被吸上來，利用呼吸方式使肺部充分擴張排出痰液，增加肺部氣體交換減輕心臟負荷。



方法

1. 調整臥位為半坐臥或坐臥，將氣完全吐淨。
2. 以嘴唇把咬嘴完全含住。
3. 由嘴緩慢的吸氣使呼吸練習球被吸上來。
4. 吸起訓練球後盡可能停留1-3秒。

時間

呼吸練習器的使用以持續練習的效果最佳。
一天訓練4段，每次訓練10-15分鐘，每分鐘練習5-6次。

注意事項

1. 有頭暈、心跳過快、胸悶現象，可能是換氣過度，宜暫停休息至狀況恢復即可再練習。
2. 浮球顆數應隨練習次數慢慢增加，避免一次增加太多增加負荷。

資料來源：照片由網路截取