

# 深呼吸訓練器

制訂日期:98年4月27日  
修訂日期:112年4月09日

## 一、原理

當深呼吸練習器內之空氣吸入肺部後，內部即成真空狀態，而使浮球被吸上來，由三顆有顏色的浮球升起在所屬的空間中，提供患者可見的激勵性；氣流會進到個別球室中，當它流經球室時會依據每秒吸入的氣流量大小來抬升此三顆色球。

設計 600ml/sec、900ml/sec、1200ml/sec 三種肺容積；三種肺容積規格，並藉由不同顏色的球易於確認肺容積。

整組附蛇形短管、咬嘴和三球式呼吸訓練器瞭解是否達到吸氣量標準值。此練習器藉由視覺回饋，有效的誘導深呼吸訓練運動。

## 二、使用方法

1. 採半坐臥或坐姿。
2. 一手固定吸管，一手將呼吸練習器直立握好。
3. 先由嘴慢慢吐氣後，雙唇緊閉含住呼吸訓練器之口含器。
4. 以平穩之速度由嘴緩慢吸氣，使呼吸練習器內的浮球被吸上來。
- 5 當浮球到達頂端時，可先暫停呼吸讓浮球停留約 1 秒後，再由嘴緩慢吐氣。
6. 每次吸氣以達到訓練器頂端為準，可逐日依體力所能承受的程度漸漸提高，增加吸氣容量。

## 三、使用時間

深呼吸練習器的使用以持續練習的效果為最佳。扣除睡眠、休息及進食前後 1 小時，建議每小時練習 10-15 分鐘，每分鐘練習 5-6 次，每天共約 400 至 600 次。

## 四、注意事項

1. 吸氣時浮球到頂端才為有效的練習。
2. 浮球顆數應隨吸氣練習情況慢慢增加，不要一下子增加太多，使自己無法負荷。
3. 每做一至兩次深呼吸後，須平靜呼吸一會兒再做一次深呼吸以免換氣過度。
4. 練習時若有頭暈、心跳過快、胸悶、口唇發麻現象，可能是換氣過度，宜暫停休息至情況恢復即可再練習。

## 五、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net