

防治氣喘之 2

規律做運動 強化呼吸肌力

文／運動治療師 陳章均

劇烈的運動可能使氣喘患者產生呼吸困難、氣管痙攣、胸悶、咳嗽等症狀，更有許多老年人因為氣喘發作導致死亡。但是氣喘患者從此就要與運動絕緣嗎？其實並不盡然，氣喘雖會阻礙運動的選擇與進行，不過只要遵守應注意事項，正常的運動還是可行的。運動醫學相關研究顯示，氣喘患者若能選擇合適的運動，肌力、肌耐力與體適能改善之後，將可減輕氣喘相關症狀。



Gomieiro等人在臨床醫學期刊Clinics (Sao Paulo) 發表的一篇研究報告中指出，他們以14位65歲以上患有中度或重度氣喘的老年人為研究對象，受試者參與運動訓練課程，每週2次，每次1小時，持續16週。課程內容主要以呼吸練習為主，透過鼻子深吸氣，嘴巴慢吐氣方式，強調胸部與腹部肌肉的擴張，最後再以遊戲的方式進行呼吸訓練，並且檢測患者在訓練前後的肺功能、呼吸肌力、有氧能力、生活品質與評估臨床表現。

運動訓練課程結束後，臨床診斷分析發現患者呼吸肌肉的肌力與肌耐力確實得到提升，氣喘相關症狀改善，身體不適的狀況和藥物使用均減少，夜間發病頻率也降低。再追蹤運動後的1個月，發現患者沒有嚴重的氣喘發作，生活品質獲得提升。

結論：

老年人的氣喘除了使用藥物減輕發炎現象之外，若能搭配呼吸運動與肌力訓練，療效會更好。

運動治療師的叮嚀

運動雖能提升氣喘患者的心肺能力與增長肌力，但選擇運動種類與執行時有較多限制與需要留意的地方，以避免因運動導致氣喘發作。應注意事項如下：

- 初學者可由極輕度或輕度運動著手，只要感覺身體有些發熱即可，此階段可讓身體先適應運動狀態；持續運動者可選擇低強度或中強度運動，會有流汗、手腳微痠、稍微喘氣等現象。須避免高強度運動，以免引發支氣管痙攣。
- 避免於乾冷或高溼環境下運動，運動環境宜溫暖，以免因運動而促使支氣管水分與熱量大量流失。
- 採循環、間歇或反覆訓練方式，拉長運動時間，並採分段進行，過程中要短暫的休息。如：運動持續10-15分鐘，中間休息2-3分鐘，如此週而復始。
- 運動時需攜帶緊急氣喘處理藥物，以防運動時出現突發狀況。
- 若為氣喘患者，運動前最好諮詢醫師與運動治療師，請其開立專屬的運動處方，且運動時需有教練在旁指導，以便隨時監控當下情況。
- 暖身運動與緩和運動都很重要，以避免在完成強度較強的運動，身體忽然停止動作時，產生不適感。
- 運動時使用深呼吸的方式進行，避免過度換氣等現象。🌍

資料來源：

Gomieiro LT, Nascimento A, Tanno LK, Agondi R, Kalil J, Giavina-Bianchi P.
Respiratory exercise program for elderly individuals with asthma.
Clinics (Sao Paulo). 2011;66(7):1163-9.