

# 我是否該接受肺復原運動訓練？

## 前言

當我接受適當的藥物療之後，如果依然活動喘與生活品質不佳，我該不該接受肺復原運動訓練？

## 適用對象/適用狀況

呼吸道疾病、肺纖維化與癌症疾病患者，常常有活動喘、體適能不佳、健康相關生活品質不佳的狀況，這些患者在接受藥物治療後，若是情況未有明顯改善，此時便應該介入肺復原運動訓練。

## 疾病或健康議題簡介

**呼吸道疾病(慢性肺阻塞、氣喘、支氣管擴張症)和肺纖維化**是一個全球性的健康問題，患病率正在上升，其主要症狀包括咳嗽或痰液過多和呼吸急促等。患有呼吸道疾病的人通常有運動不耐受和與健康相關的生活質量差，這些患者經常遇到身體活動困難的症狀，進一步誘發焦慮與憂鬱，使患者害怕身體活動。然而，身體活動減少，肌肉失能會惡化，進一步降低患者的運動能力並增加呼吸困難。

**癌症患者**因為癌症本身或其治療(手術治療、化學治療、放射治療)導致的心理和生理上的不良影響，這些狀況會導致他們的體適能變差，健康相關生活品質也變差，有些患者甚至因為體能衰退太過嚴重，導致治療癌症相關的處置如手術、化療與電療必須暫停，甚至因為體能狀況太差，引起感染發生，導致重症與死亡，有此可知，提升患者的體能狀況至關重要。

**對於呼吸道疾病和肺纖維化患者**，已有許多文獻指出，慢性病患給予運動訓練，可以改善其體力狀況、減少呼吸喘症狀、減少焦慮與憂鬱症狀、增加日常活動、改善健康相關生活品質，急性發作之後的及時運動訓練，可以改善病患狀況、減少再次發作與在住院機率，甚至有研究表示，可以肺復原運動訓練可以增加存活。

**對於癌症患者**，需要接受進一步開刀、化療和放療等常規治療的患者，運動訓練可以維持其體能，使他們可以順利接受癌症治療，在癌症化療和放療期間同時給予運動訓練，可以改善其體能與生活品質，幫助其接受完整癌症治療；對於接受完開刀、化療和放療治療而導致體能下降的患者，在癌症治療之後給予運動訓練，也可以協助其提升體能與生活品質。因此，運動訓練被認為可以改善體能、降低焦慮、減低復發機率、增加存活時間。

## 醫療選項簡介

台北慈濟醫院胸腔科以整合型運動心肺功能檢查結合 FITT 運動訓練模式，設計“個人化運動處方簽”，給予病患安全又有效的運動訓練。病患在運動訓練前，先接受整合型運動心肺功能檢查與生活品質問卷，由這個檢查可以了解病患的運動體適能、心臟呼吸功能與日常生活品質，在依照病患生理狀況設計運動處方簽，給予每週做二次運動訓練，訓練強度在最大體適能 60-100%，運動時間是 40-50 分鐘，訓練療程是 2-3 個月，訓練類型是下肢訓練或是上下肢訓練，加上呼吸運動訓練(橫膈呼吸訓練與圓嘴呼吸)，視病患情況給予負壓呼吸擴張、拍痰背心(高頻胸

振顫動背心)、振盪式呼氣正壓器(Aerobika)等等，在給予 2-3 個月的運動訓練後，我們會再次追蹤整合型運動心肺功能檢查與生活品質問卷，以了解運動訓練後的進步狀況。

您目前比較想要選擇的方式是：

- 接受肺復原運動訓練
- 不接受肺復原運動訓練
- 目前還不清楚

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

特性 \ 選項	接受肺復原運動訓練	無接受肺復原運動訓練
檢查效果	藉由整合型運動心肺功能檢查與生活品質問卷了解體能與生活品質現況，量身訂做的個人化運動處方。	不了解自身體力狀況與健康相關生活品質狀況。
運動訓練的效果	可改善體力狀況、減少呼吸喘、減少焦慮與憂鬱、增加日常活動、改善健康相關生活品質，甚至有研究表示可以增加存活。	體力狀況、呼吸喘、焦慮與憂鬱症狀、日常活動、健康相關生活品質可能逐漸下降。
運動訓練的風險	一般運動的風險是疲勞、心律不整、運動時的缺氧，台北慈濟醫院結合整合型運動心肺功能檢查了解病患體能與心肺功能，給予最適合的運動訓練，安全有效，十多年來的運動訓練並未發生嚴重併發症。	沒有運動本身的風險，但因為沒有運動訓練，可能導致體能逐漸下降。
訓練期間的費用花費	台北慈濟醫院以健保方式執行運動訓練，不會增加額外自費費用。	不會增加額外自費費用。

訓練期間的時間花費	每周必須來醫院進行兩次的運動訓練，花費較多的時間來醫院。	不必花時間來醫院訓練。
運動訓練以外的好處	藉由每次運動訓練的衛教，可以了解疾病的自我控制必須注意的事項。	對於疾病的自我控制可能不夠了解。

**步驟二、您對於醫療方式的考量**

請用圈選方式表達您對問題的在意程度：0 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意。

考量項目	完全 不在意 <span style="display: inline-block; width: 100px; border-bottom: 1px solid black; position: relative; top: -5px;"> <span style="position: absolute; right: -10px; top: -5px;">→</span> </span> 非常 在意					
	0	1	2	3	4	5
擔心運動訓練的效果好不好	0	1	2	3	4	5
擔心運動訓練的風險	0	1	2	3	4	5
擔心必須多花時間來做運動訓練	0	1	2	3	4	5
擔心必須多人力來做運動訓練(需家人陪同)	0	1	2	3	4	5
擔心自己的體力無法負荷運動訓練	0	1	2	3	4	5

**步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？**

- 1. 很多疾病的進展會導致體能惡化 對 不對 不確定
- 2. 很多疾病的進展會導致生活品質惡化 對 不對 不確定
- 3. 肺復原可以改善我的體適能 對 不對 不確定
- 4. 肺復原可以改善我的生活品質 對 不對 不確定
- 5. 台北慈濟肺復原必須一周來院訓練兩次 對 不對 不確定

**步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？**

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（下列擇一）

- 接受肺復原運動訓練
- 不接受肺復原運動訓練

我目前還無法決定

- 我想要再與我的主治醫師討論我的決定。
- 我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定。
- 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**瞭解更多資訊及資源：**

健肺氧身 臺北慈濟醫院心肺復原室 (<https://www.tcnews.com.tw/medicine/item/2281.html>)

肺也可以運動復健？ (<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2508026>)

#### 參考文獻

1. 2019 台灣肺復原實務指引
2. Exercise training increases respiratory muscle strength and exercise capacity in patients with chronic obstructive pulmonary disease and respiratory muscle weakness. Heart Lung. 2020 Sep-Oct;49(5):556-563 (慈濟胸腔科團隊發表之肺復原論文)
3. Serial changes in exercise capacity, quality of life and cardiopulmonary responses after pulmonary rehabilitation in patients with chronic obstructive pulmonary disease. Heart Lung. 2018 Sep-Oct;47(5):477-484 (慈濟胸腔科團隊發表之肺復原論文)
4. Pulmonary rehabilitation improves subjective sleep quality in COPD. Respir Care. 2014 Oct;59(10):1569-76. (慈濟胸腔科團隊發表之肺復原論文)
5. Pulmonary rehabilitation improves heart rate variability at peak exercise, exercise capacity and health-related quality of life in chronic obstructive pulmonary disease. Heart Lung. 2014 May-Jun;43(3):249-55(慈濟胸腔科團隊發表之肺復原論文)
6. Benefits of pulmonary rehabilitation in patients with COPD and normal exercise capacity. Respir Care. 2013 Sep;58(9):1482-8. (慈濟胸腔科團隊發表之肺復原論文)
7. Pulmonary rehabilitation improves exercise capacity and quality of life in underweight patients with chronic obstructive pulmonary disease. Respiriology. 2011 Feb;16(2):276-83 (慈濟胸腔科團隊發表之肺復原論文)

出版日期/更新日期：2022年3月2日(初版)

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。