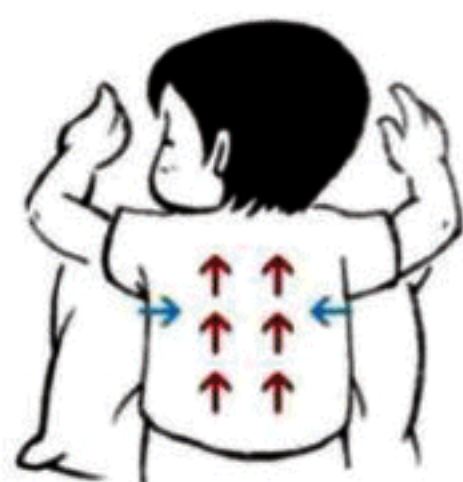


气道廓清：① 拍背排痰法



操作目的：帮助松动痰液，并促进痰液排出。

操作要点：家长抱扶宝宝呈前倾或侧卧位，手掌呈空心杯状，均匀叩击背部（频率80-120次/分，由下至上，由外向内，避开脊柱及肾脏区域）。

扫码观看拍背排痰

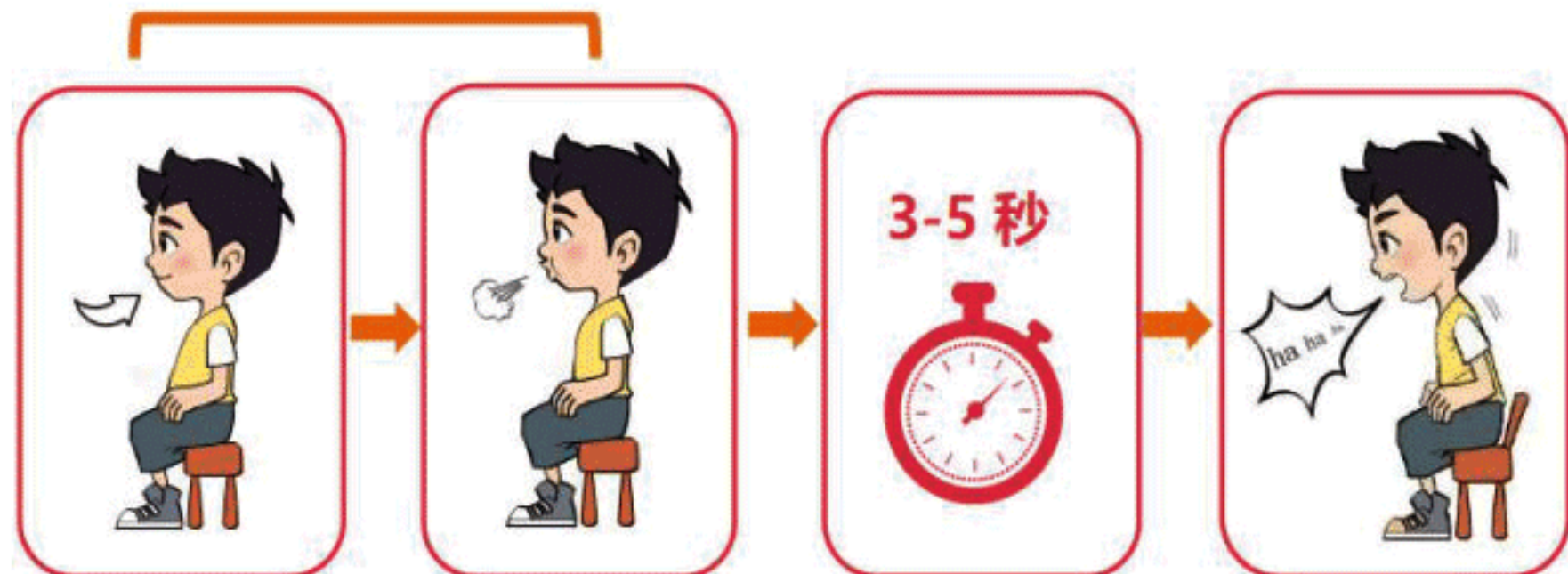


气道廓清：② 有效咳嗽

深呼吸

吸气并屏气

咳嗽



训练目的：利于气道远端痰液排出，预防痰液滞留。

训练要点：取坐位身体略前倾，缓慢深呼吸 5-6 次后，深吸气并屏气 3-5 秒，收紧腹肌，用力进行短促有力的咳嗽 2-3 次。

扫码观看有效咳嗽视频



运动训练

目的：增强日常生活活动耐力，缓解呼吸系统症状。

有氧运动：跑步、呼吸操、健步走、游泳，跳绳等。

抗阻运动：俯卧撑、引体向上，卷腹等。

拉伸运动：转体运动、体前屈、正/侧压腿等。

扫描观看呼吸体操视频



五

肺康复注意事项有哪些？

安全第一：肺康复训练期间密切监测心率、血氧及呼吸状态，出现异常立即暂停。

循序渐进：避免疲劳，从每日 5-10 分钟，逐渐延长至 20-30 分钟，根据孩子耐受度分阶段增加强度。



华中科技大学同济医学院附属

同济医院

TONGJI HOSPITAL

TONGJI MEDICAL COLLEGE OF HUST

儿童肺康复

健康教育手册



电子版



同济护理健康教育

同济医院儿童呼吸科
同济医院护理健康教育部监制

Tel : 027-83663139 QQ : 1098607534

<http://www.tjh.com.cn>

一 儿童肺康复是什么？

简单的说，儿童肺康复就是给肺部做“健身操”，通过有趣的游戏和科学训练，帮助孩子改善肺功能，提高运动能力，增强体质，使呼吸更顺畅，身体更灵活！

二 儿童肺康复的适应症

- ◆ 慢性呼吸系统疾病：如哮喘、囊性纤维化
- ◆ 肺功能受损儿童：早产儿、肺炎后遗症等
- ◆ 运动耐力低下者：活动后气促
- ◆ 神经肌肉疾病：如脊髓性肌肉萎缩症
- ◆ 围手术期或重症康复儿童

三 儿童肺康复的禁忌症

未控制的心肺疾病、活动性出血或高风险出血，气胸或胸腔积液未处理等。

四 肺康复的方法有哪些？

- ★ 呼吸训练：增强呼吸肌力
- ★ 气道廓清：清除分泌物
- ★ 运动训练：提升心肺耐力

呼吸训练：① 腹式呼吸



训练目的：强化膈肌功能，改善异常呼吸模式。

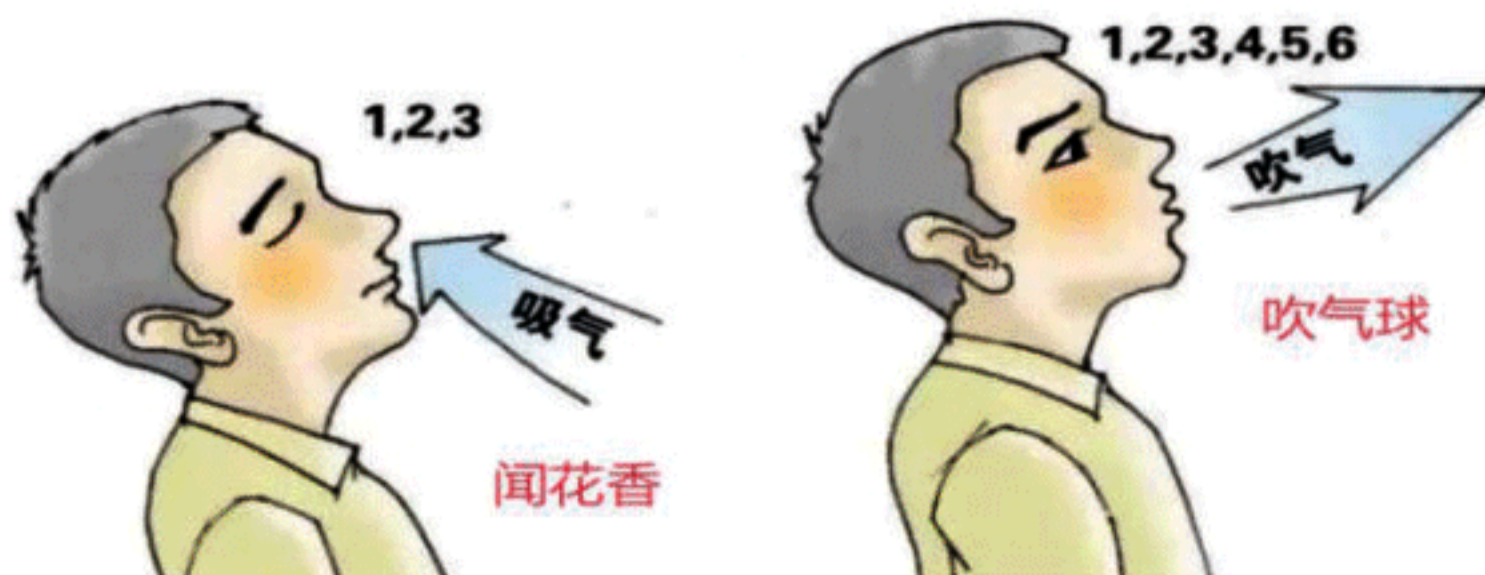
训练要点：用鼻缓慢吸气使腹部隆起，缩唇缓慢呼气使腹部内收，保持胸部不动，呼吸深长均匀。



扫码观看腹式呼吸视频



呼吸训练：② 缩唇呼吸



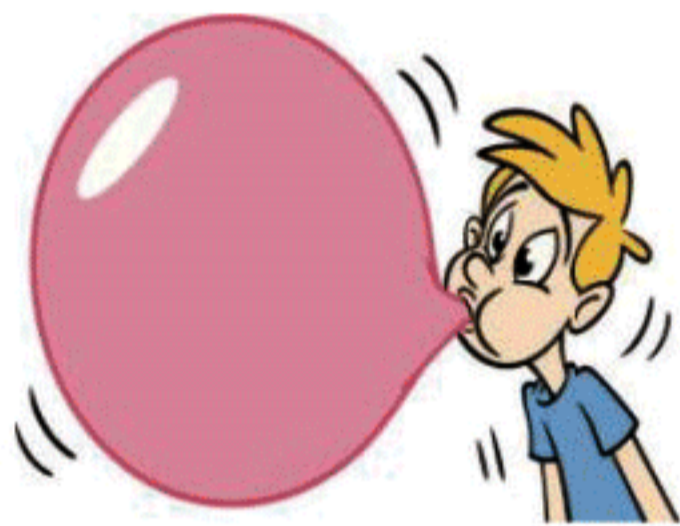
训练目的：通过延迟呼气，防止小气道过早闭合。

训练要点：经鼻缓慢吸气后，缩唇如吹口哨状缓慢呼气，呼气时间约为吸气的2-3倍，保持呼吸均匀绵长。

扫码观看缩唇呼吸视频



呼吸训练：③ 呼吸游戏



对于不会做缩唇呼吸的儿童可以选择游戏替代法，比如吹泡泡、吹气球、吹口哨，吹悬浮球等。

训练目的：通过趣味化设计激发儿童参与兴趣，同时训练呼吸控制能力。

训练要点：在所有的吹气游戏过程中要缓慢的呼出气体，不在于吹的快和吹的多，只要尽量把气吹出就可以。