

胸部物理治療（胸部叩擊法）衛生教育指導

什麼是胸腔物理治療？

背部叩擊、震顫及有效咳嗽的胸腔物理療法，能促進痰液排出，改善病人的呼吸。

✦ 手呈杯狀（如圖一）或雙手掌交疊（如圖二）的震顫方式，保持手指微彎曲，拇指緊靠食指，掌面朝下，利用手腕關節自然活動彎曲的力量穩穩的叩觸胸壁，叩擊時會發出「波波」聲，拍出來的是「趴趴」聲是因為手掌沒有彎曲成杯狀。



圖一：杯狀手

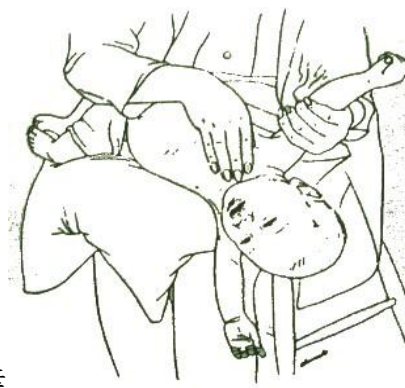


圖二：震顫手

✦ 叩擊方向由下往上，由旁邊往中間叩擊，叩擊後痰液會鬆動，以利痰液咳出；亦可使用拍痰器或按摩棒，每個部位叩擊或震顫 10~15 分鐘，同時注意孩子呼吸、膚色



圖三：肺上葉



圖四：肺中葉



圖五：肺下葉



圖六：肺側葉

✚ 骨頭突出處、脊椎骨、胸骨及後腰部有腎臟不可叩擊。

✚ 注意事項：

- (一) 時間：宜飯前 1 小時或飯後 1-2 小時執行，1 天 2~3 次。
- (二) 順序：扣擊→震顫→有效咳嗽。
- (三) 若無法自行咳出應使用蒸氣吸入或抽痰機（兒童抽痰要有醫囑）來清除痰液。
- (四) 當呼吸次數及脈搏發生異常時，請觀察痰液量、顏色、粘度、味道變化；呼吸費力時須評估是否配合氧氣使用。
- (五) 注意若發生任何不正常的表現和行為（如咳血、頭昏、倦怠疲憊、血壓不穩、呼吸困難、脈搏不穩或膚色發紫等），則應立刻停止。衣物勿穿太厚，只穿一至二件薄衫，冬天則注意室溫勿太冷。

✚ 下列狀況不可以執行胸腔物理治療？

- (一) 咳血、血胸、出血傾向
- (二) 氣胸
- (三) 皮下氣腫
- (四) 胸廓皮膚移植（接受者）
- (五) 骨質疏鬆
- (六) 過度疼痛（肋骨骨折、挫傷、放置引流管）
- (七) 惡性肋膜腫瘤、癌症轉移至肋骨
- (八) 腦部外傷、腦壓升高、抽筋的病人
- (九) 先天性成骨不全病人