

呼吸

- 謝凱閔 物理治療師 (Achilles) -

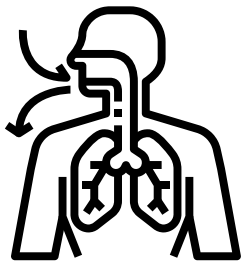


呼吸的重要

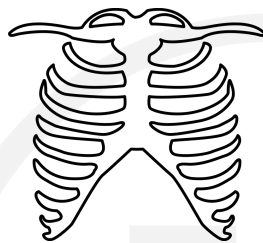
身體不可或缺的自然運動

.....
放鬆肌肉，減輕焦慮，提高生活品質。

增加肺部活動，改善肺部功能。



呼吸的組成



骨骼結構

+



神經連結

+



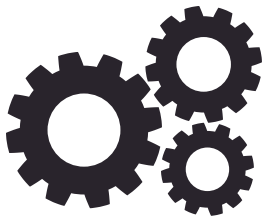
肌肉控制

平躺下進行深慢胸腹呼吸

.....
每一次吸氣2秒、吐氣4秒，共10次。

兩手各放在胸、腹部上，進行呼吸時可同時起伏。

可將眼睛閉上，仔細感受身體的律動



調節呼吸

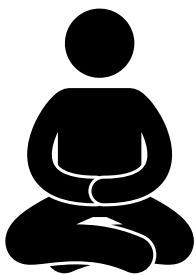
鬆弛胸廓間神經血管束

.....
一手掌輕放在胸前上。

身體向一側旋轉至輕微緊繃後停留。

進行深呼吸3次後，再回到正中。

另一側也要做喔！



增加胸廓活動度

如有其他相關問題，請諮詢您的物理治療師！