

# 手術を受けられる方へ

手術前の呼吸訓練について

必ずご確認ください



中核医療センター・地域医療支援病院

霧島市立医師会医療センター

# 手術前の呼吸訓練について

手術時は気管の中に管が入るため、術後に痰が増えて、しっかり痰を出せないと肺炎や無気肺といった合併症を起こす可能性があります。そのため手術前に少しでも肺の機能を高めておくことが必要です。

1回 2-3 回程度、 1日4回程度（朝・昼・夕・就寝前） その日の体調に合わせて無理なく行いましょう

めまいや息切れを感じたらすぐに中止してください

## 胸式呼吸の練習



- ①手を胸におく
- ②鼻からゆっくりと息を吸い込み、胸が膨らむのを手で確認する
- ③口をすぼめてゆっくりと息をはき、胸がへこむのを手で確認する

# 手術前の呼吸訓練について

## 腹式呼吸の練習

あおむけで行う場合

①軽くひざを立てる

②鼻からゆっくりと息を吸い込み、

おなかが膨らむのを手で確認する

③口をすぼめてゆっくりと息をはき、おなかがへこむのを手で確認する



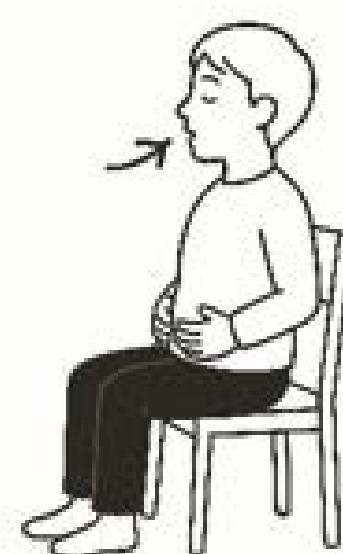
椅子に座って行う場合

①手をおなかにおく

②鼻からゆっくりと息を吸い込み、

おなかが膨らむのを手で確認する

③口をすぼめてゆっくりと息をはき、おなかがへこむのを手で確認する



# 手術前の呼吸訓練について

## 呼吸訓練器具を使用した訓練

### 吸う力を訓練する

- ① 背筋を伸ばした姿勢で椅子に座り、トリフロアを垂直に持って下さい  
むずかしい場合は、目線の高さの水平な場所に置いて構いません
- ② マウスピースをくわえてボールが浮き上がるまでゆっくり息を吸ってください。
- ③ 1つ目のボールを 3～4 秒間上げることを目標にしましょう



### 吐く力を訓練する

- ① 背筋を伸ばした姿勢で椅子に座り、トリフロアを垂直に持って下さい。土台が上を向くように持ちます。
- ② マウスピースをくわえてボールが浮き上がるまでゆっくり息を吐いて下さい
- ③ 1つ目のボールを 3～4 秒間上げることを目標にしましょう

# 手術前の呼吸訓練について

## 風船をふくらませる訓練

- ①風船を用意
- ②背筋を伸ばした姿勢で椅子に座ります
- ③鼻から息を吸って、口からゆっくり風船をふくらませます



## 体力・筋力の維持・向上

- ①散歩をしたり、体操をしたり体力・筋力の維持向上も大切です。

ご確認ありがとうございます  
ございました



中核医療センター・地域医療支援病院

霧島市立医師会医療センター