

# Facilitating Techniques of Respiratory Therapy

言语听觉科学教育部重点实验室资助

言语矫治手册 THE HANDBOOK OF  
SPEECH THERAPY

呼吸障碍的  
促进治疗

第1册

## 呼吸放松训练

张磊 丁迎春 黄昭鸣 杜晓新 著



上海市  
著名商标  
华东师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位



# 呼吸放松训练

## 定 义

“呼吸放松训练”指将节律的呼吸与放松运动相结合，通过手臂和肩部的运动带动肋间肌群和肩部肌群运动，使这些肌群甚至全身得到放松，从而促进呼吸系统整体功能的提高。

## 适 应 症

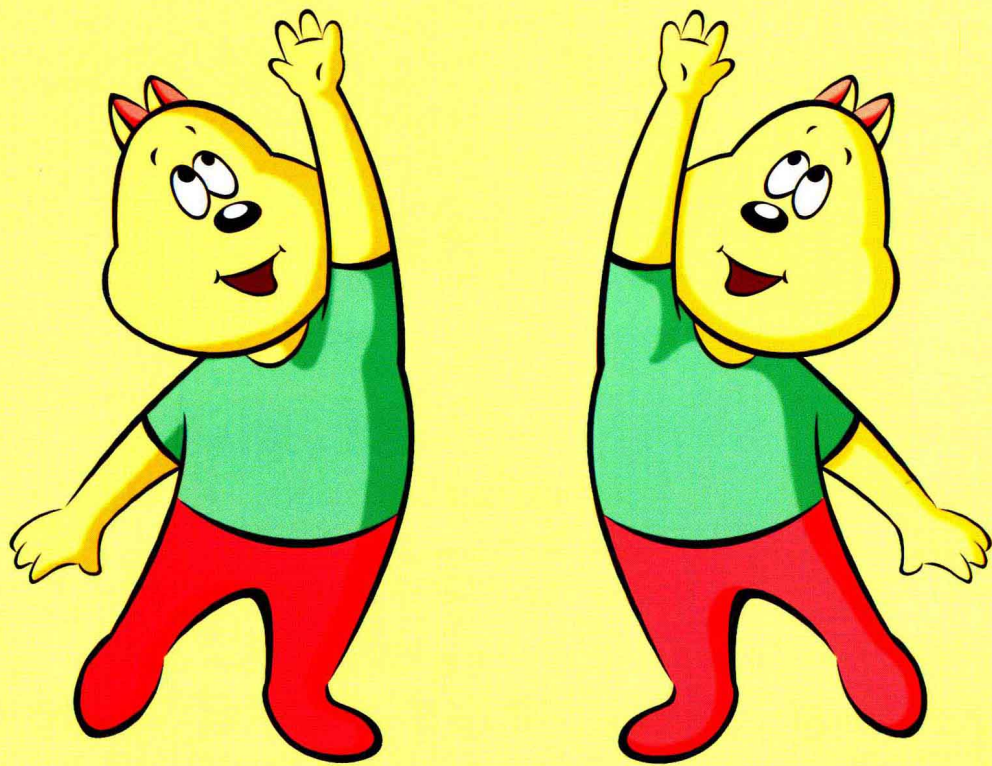
“呼吸放松训练”主要适用于呼吸功能异常。

## 动作要领

动作应自然、放松，并与呼吸相配合。

## 主要步骤

1. 双臂交替上举运动。
2. 单臂划圈运动。
3. 双臂划圈运动。
4. 双肩耸立运动。
5. 双臂晃动运动。



双臂交替上举运动



## 1. 双臂交替上举运动

### 治疗师指南

向患者介绍双臂交替上举运动。即吸气时，身体重心移向一侧，同时手臂尽力上举；呼气时，回到准备动作。

利用图片，与患者一起练习双臂交替上举运动。

直立位，双脚微开，双臂自然下垂。吸气时，身体重心移向左侧，同时左手臂尽力上举；呼气时，左手臂回到原位。同样方法，吸气时，身体重心移向右侧，同时右手臂尽力上举；呼气时，右手臂回到原位。左右交替进行，重复五次。

### 指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起做。

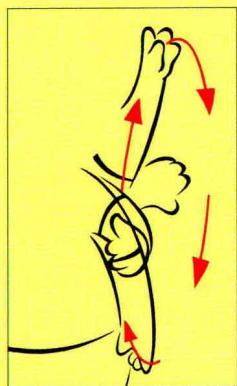
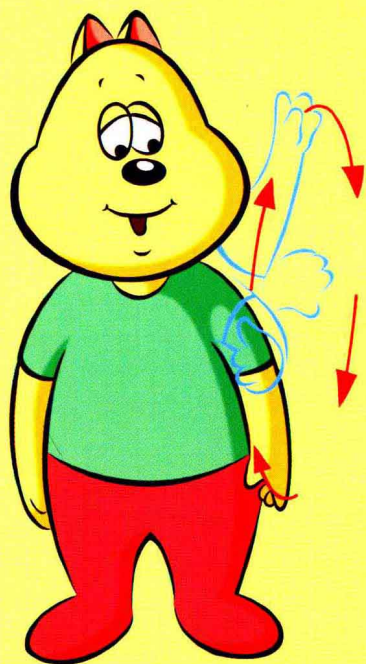
双脚稍微分开，吸气时，身体向左倾，左手伸直用力向上举，尽力向上摸天花板；呼气时，左手放下。然后吸气时，身体向右倾，右手伸直用力向上举，尽力向上摸天花板；呼气时，右手放下。

### 患者要求

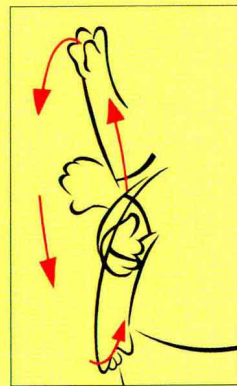
与治疗师一起边看图片，边学习。练习左臂上举运动。

与治疗师一起边看图片，边学习。练习右臂上举运动。

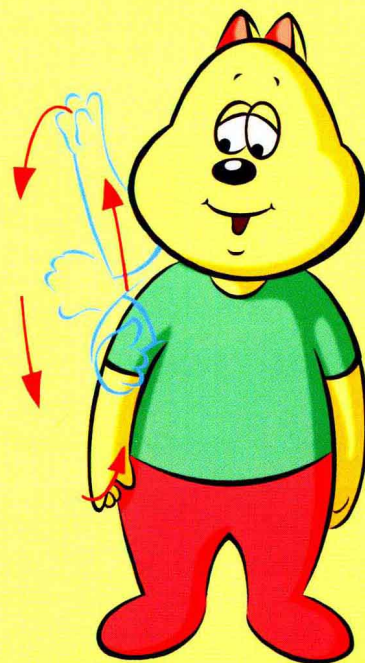
如此左右交替进行，重复五次。直到学会为止。



(运动示意图)



(运动示意图)



## 单臂划圈运动



## 2. 单臂划圈运动

### 治疗师指南

向患者介绍单臂划圈运动的动作要领，即手臂划圈时要尽力舒展。

利用图片，与患者一起练习单臂划圈运动。

直立位，双脚微开，双臂自然下垂。吸气时，左臂向前、向上做划圈运动；呼气时，左臂向后、向下做划圈运动并回到准备动作。重复五次。同样方法，吸气时，右臂向前、向上做划圈运动；呼气时，右臂向后、向下做划圈运动并回到准备动作。重复五次。

### 指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起做。

双脚稍微分开，吸气时，左手伸展，向前、向上划圈；呼气时，向后、向下划圈，左手放下。

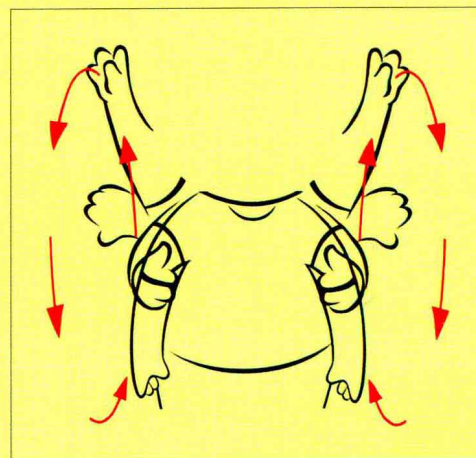
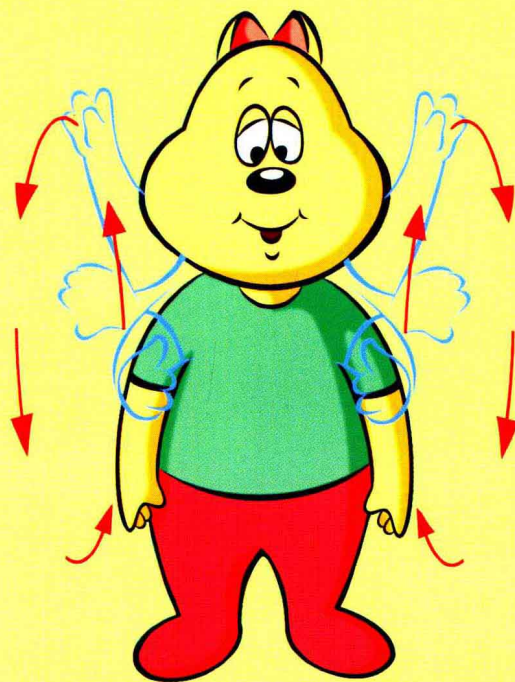
练完左手再练右手。吸气时，右手伸展，向前、向上划圈；呼气时，向后、向下划圈，右手放下。

### 患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习左臂划圈运动。

与治疗师一起边看图片，边学习。练习右臂划圈运动。

重复五次。直到学会为止。



(运动示意图)

## 双臂划圈运动



### 3. 双臂划圈运动

#### 治疗师指南

向患者介绍双臂划圈运动的动作要领，即双臂划圈时要尽力舒展。

利用图片，与患者一起练习双臂划圈运动。

直立位，双脚微开，双臂自然下垂。吸气时，双侧手臂同时向前、向上做划圈运动；呼气时，双侧手臂同时向后、向下做划圈运动并回到准备动作。重复五次。同样方法换个方向，吸气时，双侧手臂同时向后、向上做划圈运动；呼气时，双侧手臂同时向前、向下做划圈运动并回到准备动作。重复五次。

#### 指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起做。

双脚稍微分开，吸气时，双手伸展，同时向前、向上划圈；呼气时，同时向后、向下划圈。

再换个方向练习。吸气时，双手伸展，同时向后、向上划圈；呼气时，同时向前、向下划圈。

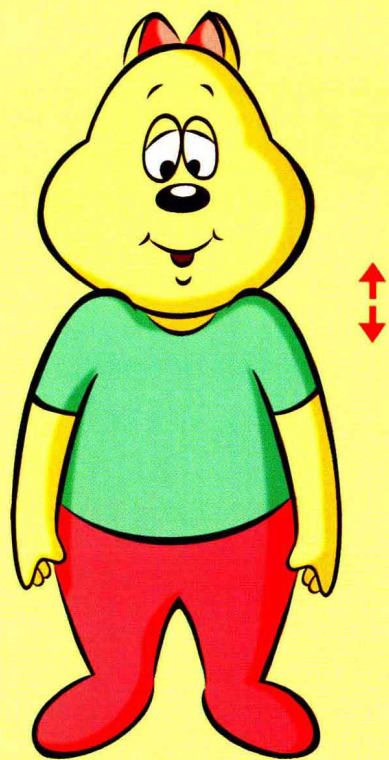
#### 患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习双手依次向前、向上、向后、向下划圈。

与治疗师一起边看图片，边学习。练习双手依次向后、向上、向前、向下划圈。

重复五次。直到学会为止。





双肩耸立运动

## 4. 双肩耸立运动

### 治疗师指南

向患者介绍双肩耸立运动的动作要领，即肩部耸立时应自然舒适，不可过度用力，呼气时迅速放下并回到准备动作。

利用图片，与患者一起练习双肩耸立运动。

直立位，双脚微开，双臂自然下垂。吸气时，耸立双肩，维持数秒，然后在呼气时迅速放下并回到准备动作。重复五次。

### 指导语

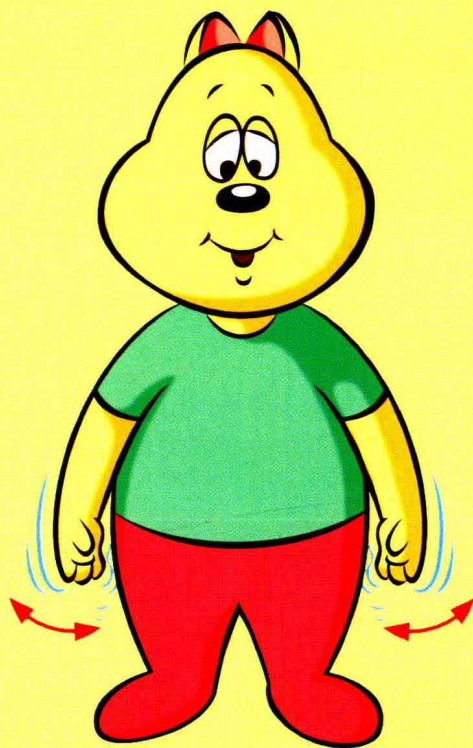
小朋友，请看着图片，跟着老师一起做。

双脚稍微分开，吸气时，把两边的肩膀耸立起来，坚持几秒，然后呼气，迅速放下肩膀。

### 患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习双肩耸立运动。  
重复五次。直到学会为止。





双臂晃动运动

## 5. 双臂晃动运动

### 治疗师指南

向患者介绍双臂晃动运动的动作要领，即手臂晃动时应自然舒适，不可过度用力。

利用图片，与患者一起练习双臂晃动运动。

直立位，双脚微开，双臂自然下垂。轻松晃动双侧手臂。重复五次。

### 指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起做。

双脚稍微分开，轻松地晃动两边的手臂。

### 患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。练习双臂晃动运动。

重复五次。直到学会为止。



# Facilitating Techniques of Respiratory Therapy



呼吸障碍的  
促进治疗 | 第1册

## 呼吸放松训练

言语矫治手册 THE HANDBOOK OF  
SPEECH THERAPY