

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2册

生理腹式呼吸训练

张磊 丁迎春 黄昭鸣 杜晓新 著



上海市
商标
ECNUP

华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

生理腹式呼吸训练

定义

“生理腹式呼吸训练”指通过不同的体位让患者体验呼吸中“呼”和“吸”的过程，帮助患者建立正确、自然、舒适的生理腹式呼吸方式，为言语呼吸奠定基础。

适应症

“生理腹式呼吸训练”主要适用于呼吸方式异常。

动作要领

动作应放松、自然，用手体会呼吸时腹部的起伏。

主要步骤

1. 仰卧位：闭目静心、腹部感觉、胸腹同感、口腹同感
2. 侧卧位：侧位训练
3. 坐位：坐位训练
4. 站位：站位训练、同步训练、交替训练



闭目静心

1. 仰卧位：闭目静心

治疗师指南

向患者介绍闭目静心的动作要领，即平躺于床上后，闭目，全身放松，双手臂自然地平放于身体两侧。

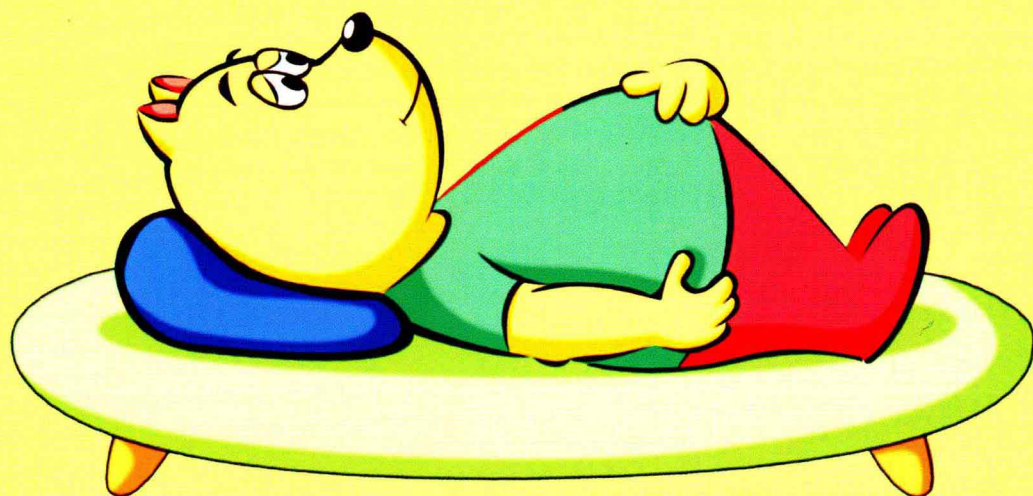
利用图片，让患者练习闭目静心。仰卧位，双手臂自然置于身体两侧，全身放松，闭目。治疗师注意观察患者的呼吸方式。

指导语

小朋友，请看图片，并按图片的样子平躺到床上，闭上眼睛，放松，双手臂自然地平放在你身体的两侧。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。平躺在床上，闭上眼睛，放松，双手臂自然地平放于身体两侧，保持该姿势数分钟。



腹部感觉

1. 仰卧位：腹部感觉

治疗师指南

向患者介绍腹部感觉的动作要领，即平躺于床上后，左手感觉腹部随呼吸而上下起伏，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部凹下。

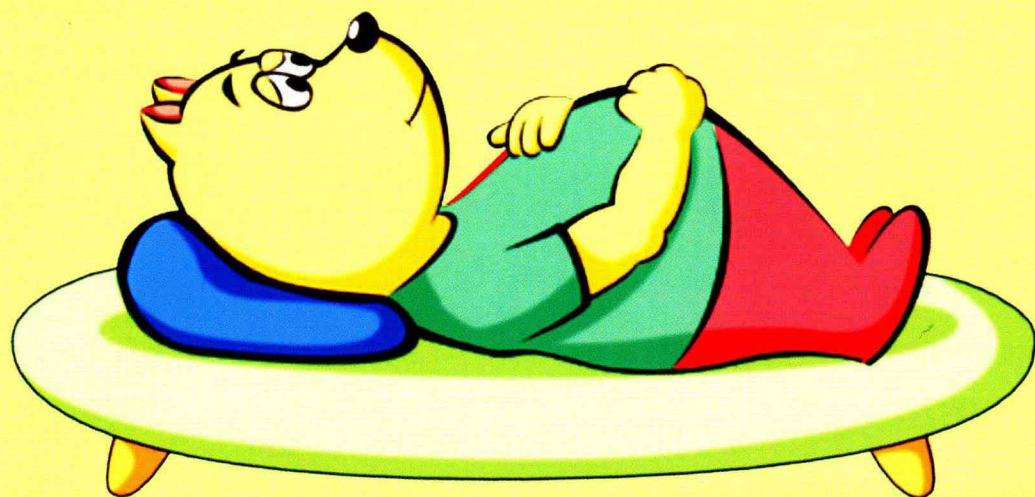
利用图片，让患者练习腹部感觉。仰卧位，让患者将左手放在腹部，感觉左手是如何随着呼吸而上下起伏的。

指导语

小朋友，请看图片，并按图片的样子平躺到床上，放松，把左手放到你的肚子上，吸气，感觉手随肚子鼓起来，然后呼气，感觉手随着肚子凹下去。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。躺在床上，吸气，感觉手随肚子鼓起来，然后呼气，感觉手随肚子凹下去。重复数次，直到呼吸时腹部能正确、明显起伏为止。



胸腹同感

1. 仰卧位：胸腹同感

治疗师指南

向患者介绍胸腹同感的动作要领，即让患者感受呼吸时只有放在腹部的右手随呼吸上下运动，而放在胸部的左手是不动的。

利用图片，让患者练习胸腹同感。仰卧位，让患者将右手放在腹部，左手放在胸部。注意只有放在腹部的手随着呼吸上下运动。

指导语

小朋友，请看图片，并按图片的样子平躺到床上，放松，把右手放到你的肚子上，左手放在胸部，呼吸，感觉放在肚子上的右手在上下运动，而放在胸部的左手是不动的。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。躺在床上，右手放在肚子上，左手放在胸部，呼吸，感觉、体会放在肚子上的右手在上下运动，而放在胸部的左手不动。重复数次，直到呼吸时腹部能正确、明显起伏为止。



口腹同感

1. 仰卧位：口腹同感

治疗师指南

向患者介绍口腹同感的动作要领，即让患者体会吸气时右手随着腹部鼓起，而呼气时收紧双唇发 p 音，放在口前的左手能感觉气流喷出，同时右手随着腹部凹下去。

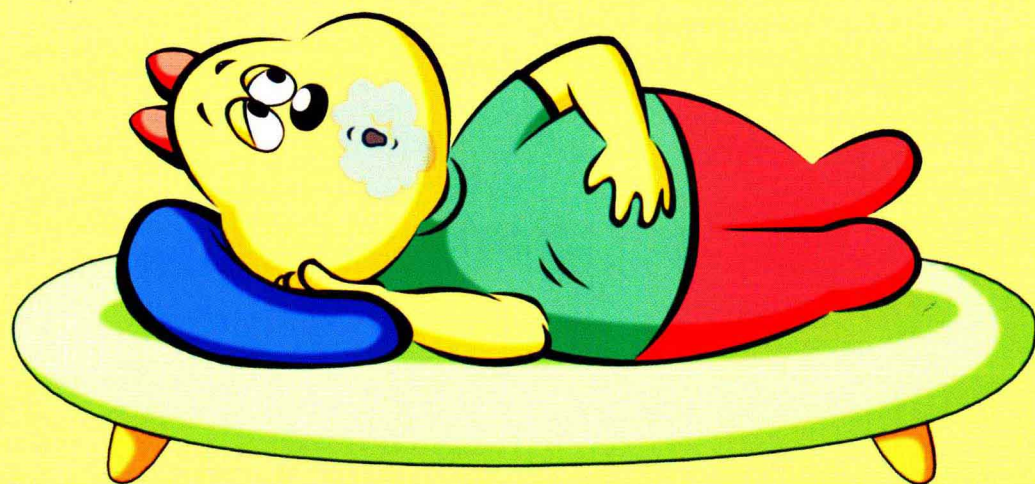
利用图片，让患者练习口腹同感。仰卧位，让患者将右手放在腹部，左手放在口前。吸气时右手随腹部鼓起，然后呼气时收紧双唇发 p 音，此时放在口前的左手能感觉气流喷出，同时右手随腹部凹下去。

指导语

小朋友，请看图片，并按图片的样子平躺到床上，放松，把右手放到你的肚子上，左手放在嘴巴前面。吸气，右手随着肚子鼓起，然后收紧双唇发 p 音，左手感觉气流喷出，同时右手随着肚子凹下去。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。躺在床上，右手放在肚子上，左手放在嘴巴前，吸气时右手随着肚子鼓起，然后呼气时收紧双唇发 p 音，放在嘴巴前的左手感觉气流的喷出，同时右手随着腹部凹下去。重复数次，直到呼吸时腹部能正确、明显起伏为止。



侧位训练

2. 侧卧位：侧位训练

治疗师指南

向患者介绍侧位训练的动作要领，即让患者在侧卧位时体会呼吸时手随着腹部起伏运动。

利用图片，让患者练习侧位训练。侧卧位，让患者一只手放在腹部，感觉呼吸时腹部的起伏运动。如果没有，应重新进行“腹部感觉”训练。

指导语

小朋友，请看图片，并按图片的样子，将身体侧向一边躺在床上，一只手放到肚子上。吸气时，感觉手随肚子鼓起来；呼气时，感觉手随肚子凹下去。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。侧向躺在床上，一只手放在肚子上，呼吸，感觉腹部的起伏运动。重复数次，直到呼吸时腹部能正确、明显起伏为止。



坐位训练

3. 坐位：坐位训练

治疗师指南

向患者介绍坐位训练的动作要领，即头颈部保持放松，坐姿端正。

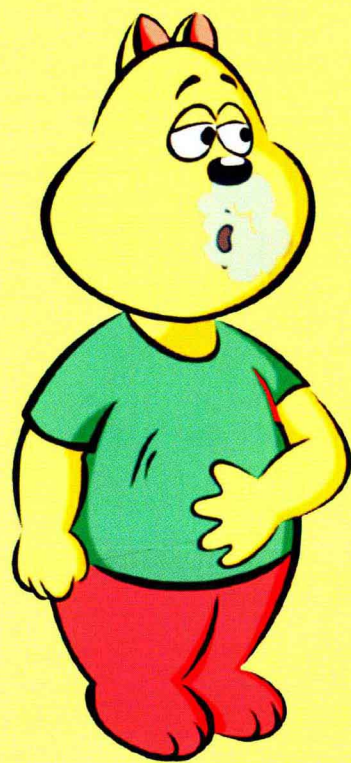
利用图片进行坐位训练：让患者挺直腰板坐在小凳上，将左手放于腹部，感觉呼吸时腹部的起伏运动。

指导语

小朋友，请看图片，并按图片的样子坐在小凳子上，挺直腰，左手放在肚子上。吸气时，感觉手随肚子鼓起来；呼气时，感觉手随肚子凹下去。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。重复数次，直到呼吸时腹部能正确、明显起伏为止。



站位训练

4. 站位：站位训练

治疗师指南

向患者介绍站位训练的动作要领。

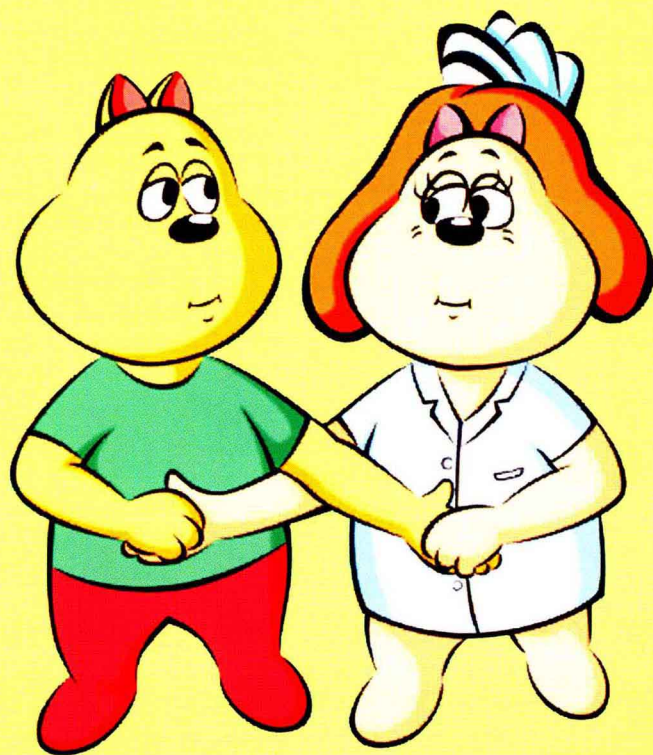
利用图片，与患者一起进行站位训练。站立位，患者双脚微开，左脚稍靠前站立。将左手放于腹部，深吸气，感觉手随着腹部鼓起，同时身体稍前倾。然后，呼气时想象在吹一朵蒲公英，手随腹部回缩，同时身体稍后仰，通过腹肌运动将空气挤出肺部。通过照镜子，可以观察到呼吸时腹部的变化和身体的运动。

指导语

小朋友，请按图片的样子站直，双脚左右稍微分开，左手放在肚子上，深吸气，手随着肚子鼓起来，然后呼气，手随着肚子凹下去。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边学习。深吸气时，手随着肚子鼓起来；呼气时，手随着肚子凹下去。重复数次，直到呼吸时腹部能正确、明显起伏为止。



同步训练