

氣喘兒童的日常保健運動

作者：黃湘茹

職稱：物理治療師

工作地點：振興復健醫學中心

簡介氣喘的原因與運動原則。

兒童氣喘常是家長關注的問題之一。許多家長們得知自己的孩子有氣喘的問題時，多半誤以為孩子不能運動，因而限制其運動機會。事實上，目前的研究指出，運動可以減少氣喘發生機會以及用藥次數。適當的運動可以提高兒童的心肺功能，並且增加自信心，提高團體活動的參與度。但究竟要如何運動才能幫助氣喘兒童，並且避免傷害呢？首先，我們應對氣喘有正確的認識。

氣喘的造成原因是什麼呢？

主要包含過敏性及非過敏性的刺激因素。過敏性的刺激因素為吸入過敏原；而非過敏性的刺激因素為，感染、運動、過冷或過熱的空氣、情緒等。因此，家長首先要了解，兒童是否有些特定的過敏原，並且應避免兒童暴露在灰塵或不良的空氣中。

為什麼運動會誘發氣喘？

可能是由於運動時過度換氣、熱量或水分喪失、或是運動時吸入空氣的溫濕度所引起的氣道過敏反應。運動會使氣道上的肥大細胞釋出某些介質，這些介質會使氣道腫脹狹窄，或是使平滑肌收縮引起氣道狹窄。在小兒氣喘患者中，有很高的比例會發生運動誘發氣喘。

氣喘兒童會不會產生其他發展上的問題呢？

由於小兒氣喘患者比成人患者常發生運動誘發氣喘，許多家長們擔心氣喘的問題，很少讓兒童參與體育課或戶外的活動。因此，這些兒童的心肺功能會逐漸變差，也可能進而產生肥胖的問題，造成惡性循環。同時，臨床上也發現這樣的兒童在同儕互動與人際關係方面也較差，往往比同年紀的孩子被動退縮；在動作方面，也常伴隨姿勢不良、平衡與協調的問題。

氣喘兒童應如何運動呢？

- 一、先了解孩童目前氣喘病情的控制情形。例如，觀察發作的頻率以及前兆，找出誘發因子，並了解藥物及氣管擴張劑的使用方法。在運動前10-15分鐘使用氣管擴張噴霧劑，或是在30-45分鐘前服用Cromolyn，可減輕運動誘發的立即氣喘。
- 二、注意運動環境的控制。避免在空氣污染較嚴重的室外，或是又乾又冷的空氣環境下作運動。環境溫度應保持在22 °C以上，溼度也不可以過低。若有需要，可以戴口罩或圍巾，避免乾冷空氣直接吸進支氣管，引發氣喘。
- 三、最好選擇能間歇性休息的運動。游泳是最佳的運動。騎腳踏車、

體操、慢跑、上下樓梯、或是較緩和的球類活動亦可。此外，應特別加強背部與腹部的肌力訓練，並配合呼吸作胸部及上肢的伸展運動。其他如單腳平衡、手眼協調、以及敏捷度的訓練也是十分重要的活動項目。

四、運動前應先喝水，並且要有15-30分鐘的暖身運動。

五、注意運動時的呼吸方式，應要緩慢且深呼吸；盡量用鼻子呼吸，減少張口呼吸。

父母及老師應該多鼓勵兒童參與團體活動，增強體能與自信心。只要留心以上這些注意事項即可，不需對於運動做過多的限制。



背部肌力訓練



胸部及上肢肌力與伸展運動



腹部肌力訓練

小兒氣喘長大後會痊癒嗎？

小兒氣喘多半好發於3-4歲，大部分在青春期會自然痊癒。

氣喘兒童為什麼需要物理治療？物理治療師能為氣喘兒童做些什麼訓練？

氣喘兒童多半心肺耐力下降，同時在學校的團體活動中參與困難及退縮，許多平衡或協調動作表現也比同儕落後。物理治療師可以教導兒童放鬆技巧，正確的呼吸方式，並為兒童做體適能評估，訂定個別化的運動訓練計畫。同時也可以藉由團體遊戲的方式，提升兒童人際互動的能力，協助孩子健康快樂的成長。

參考文獻

1. 廖華芳。小兒物理治療學。台北：禾楓書局有限公司；2004年。
2. 吳英黛。呼吸循環系統物理治療學。台北：金名圖書有限公司；2003年。
3. 財團法人兒童過敏及氣喘病學術文教基金會-衛教專區：氣喘
http://www.asthma.org.tw/page_5.htm。2006。