

01 Breathing exercise

1 pursed-lip breathing

목과 어깨 근육이 이완된 상태로 천천히 깊게 코를 통해 흡입하고 호기 시 입술을 둥글게 모아 촛불을 불듯 천천히 공기를 배출하며 호흡하기



2 diaphragmatic breathing

환자는 편안한 자세에서 각각 배와 가슴에 손을 올려놓고 흡기 시 가슴은 움직이지 않고 배가 움직이는 것을 느끼며 호흡을 5~10분간 하루 3~4회 실시

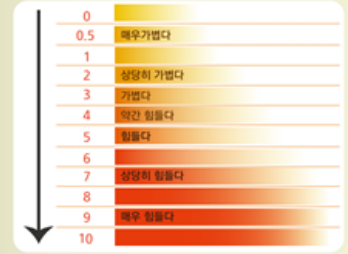
02 Cardiovascular exercise

* 미국스포츠의학회의 권장 가이드라인 참조 *

일주일	1회	중강도 운동	강도 운동
3~5회	20분~60분	5~6의 강도 (힘들다)	7~8의 강도 (상당히 힘들다)

* 호흡곤란이 있는 경우 3~5의 강도(가볍다) or 약간 힘들다

운동강도



Correct walking posture



< 발 딛는 순서 >



03 Strength training



근력운동방법

1. 각 운동을 10회 반복하고 휴식시간을 가진다.
2. 해당 중량으로 2~3세트를 수행 할 때까지 점차적으로 세트 수를 늘린다.
3. 10~15번 반복하는 각 세트 사이의 휴식시간을 2분미만으로 설정한다.
4. 환자가 운동을 3세트 수행할 수 있다면 중량을 늘릴 수 있다.

S2 Fig. Pulmonary rehabilitation educational material.