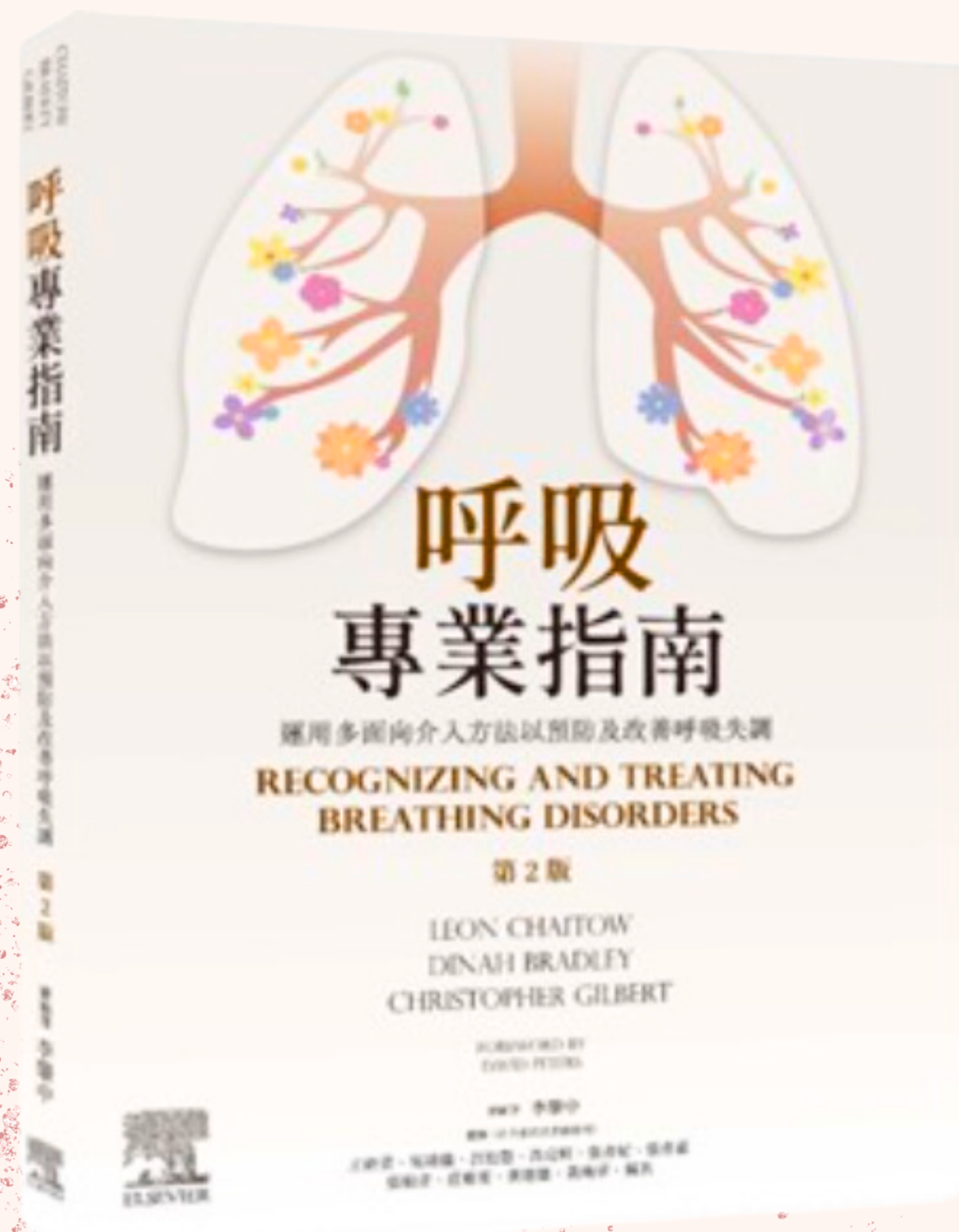


六週線上讀書會

『呼吸 專業指南』

Week 1

Goddess Yoga Academy



重建『復原力』是本書的首要目標。

呼吸功能的本質不會改變，但21世紀的醫學就是面臨著慢性、環境性、壓力性、和生活模式上的現代化疾病，因此對所有人來說，最重要的是學習如何增強復原力。

十年後的二版集結世界各專家學者，來幫助大家重新思考『呼吸疾患』的本質與問題，希望成為跨學科的導遊書，幫助患者找到正確的道路！

什麼是『呼吸疾患模式』

呼吸疾患模式 BREATHING PATTERN DISORDER
即不平衡的呼吸模式，如不良姿勢一樣，不會被視為疾病，通常是習慣性的，並會導致臨床症狀的產生與持續。

理想上，每個人都能自然順暢的配合當前環境要求來呼吸，但可能因為壓力、創傷事件、無意識的恐懼、肩頸酸痛、生理心理因素等，而慢慢改變呼吸模式形成不良習慣。其包含了許多症狀，當中最嚴重的是過度換氣症候群。

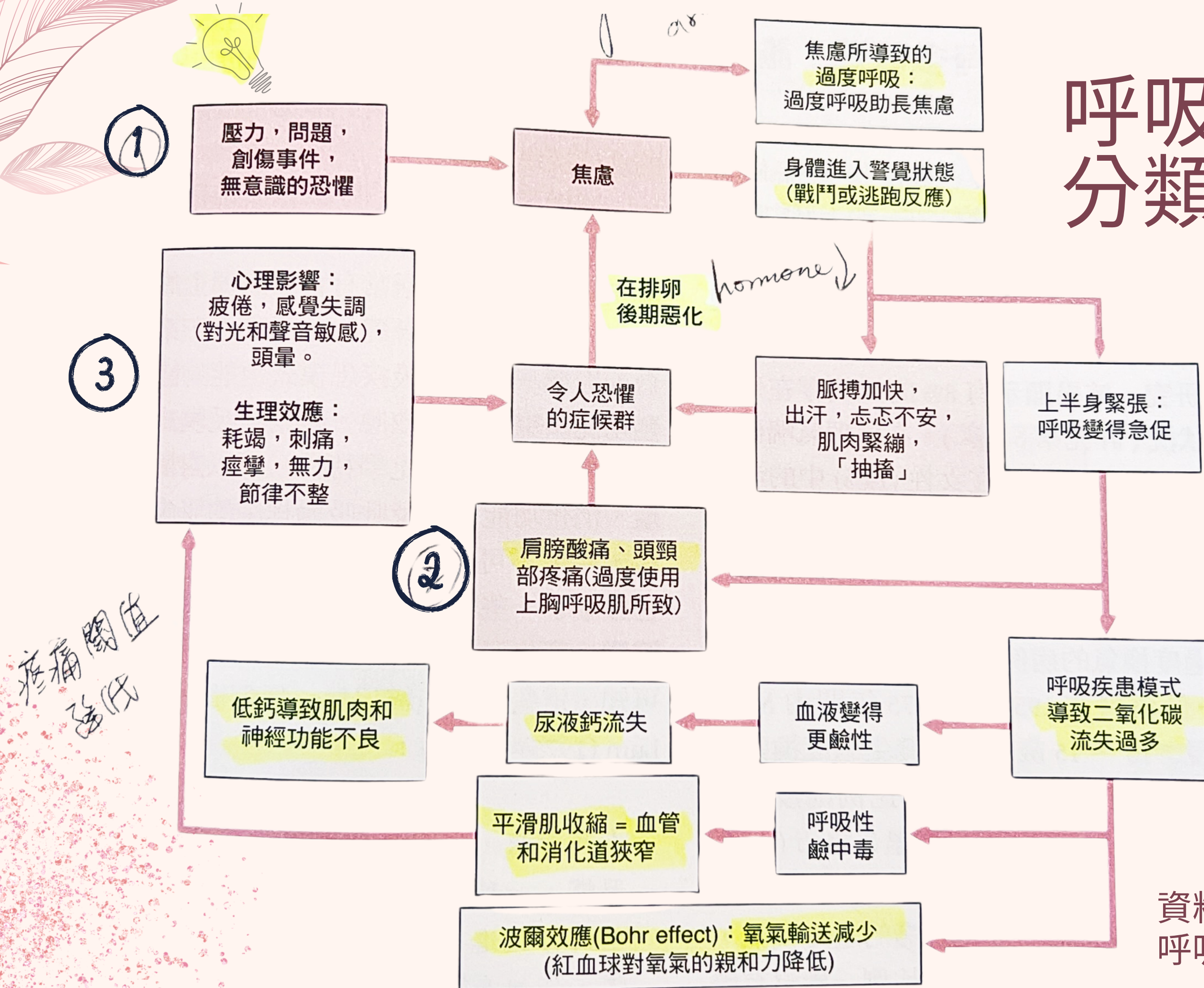
每個人的狀態不同，我們需要多元的管道來恢復呼吸功能！

本書的九個章節

- 何謂呼吸疾患模式？
- 動態神經肌肉穩定技術
- 過度換氣之呼吸功能障礙
- 呼吸的生物化學
- 心理與情緒的變化的影響
- 動態神經肌肉穩定技術與各種評估
- 呼吸調節的間接技術與DNS治療
- 長期疼痛障礙身體認知療法的評估與治療
- 各種呼吸法的介紹與應用



呼吸疾患模式分類與症狀



資料來源：
呼吸 專業指南 p. 3

過度換氣症候群有多普遍？！



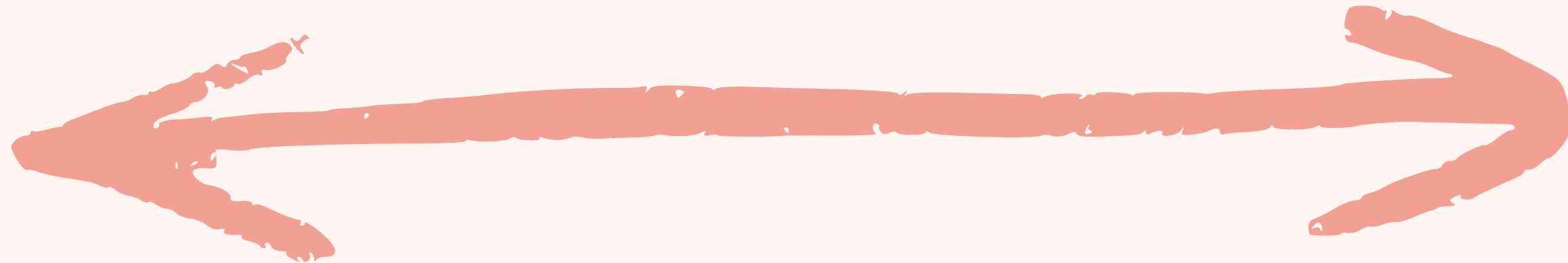
一般人群中為 6~10%
女性(14%) 為男性 (2%) 的七倍
13~15 歲兒童的比例最高

過度換氣本質上是一種壞習慣，一種每天以相對較低的二氧化碳水平方式進行呼吸的習慣。這個壞習慣會讓壓力與恐懼進入惡性循環，引發連鎖反應，強迫人體適應，直到異態平衡崩潰而產生醫學上可定義的疾病。

光譜般存在的狀態

理想呼吸

過度換氣



沒有費力
自由的活動度
神經狀態穩定

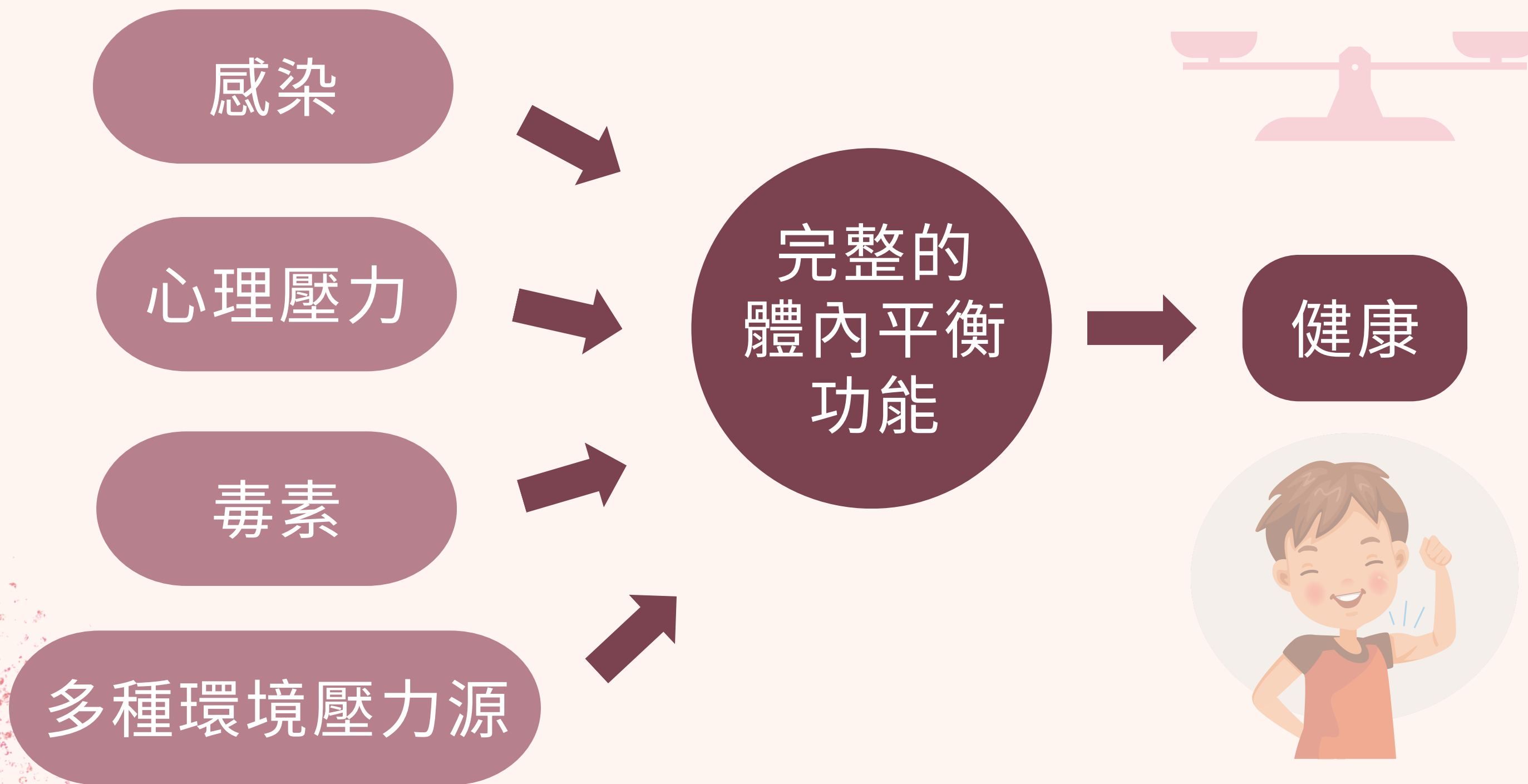
過度用力、費力
結構或活動度受限
神經功能不良、鹼中毒
疼痛、功能障礙

過度換氣所致的個別適應

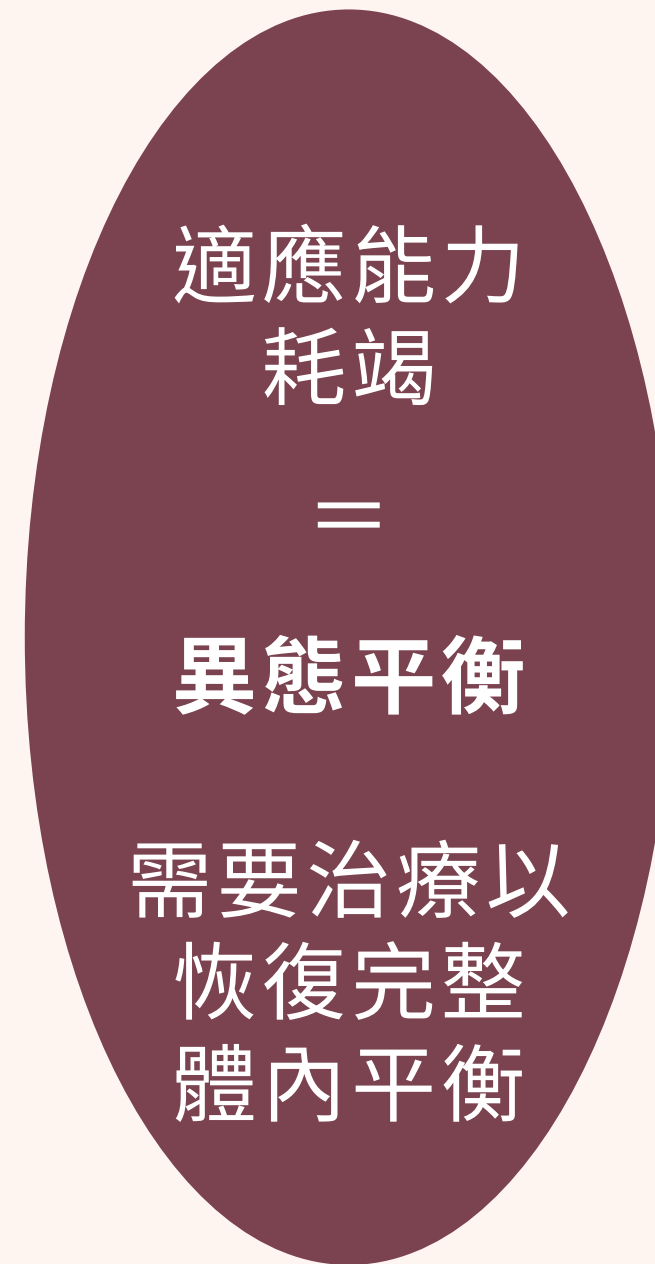
- 每分鐘呼吸高達30次（理想約為10~14次）
- 一定程度的內臟鬱滯與骨盆底肌無力
- 深前線的筋膜受限（橫膈、心包膜、枕骨基部）
- 軟肋敏感、張力過高、上肋骨隆起
- 胸椎活動度受限
- 輔助呼吸肌張力過高（上斜方、斜角肌、提肩胛）
- 頸椎僵硬、活動度受限
- 腰方肌、髂腰肌、腹橫肌功能弱化
- 適應性耗盡時出現疼痛、動作限制、功能障礙



體內平衡 = 人體自有大藥



異態平衡



健康不良

改善、痊癒

所謂的『合適治療』是以提高免疫力與自我修復的功能來降低對以下的依賴性：藥物、針灸、徒手、心理治療、運動治療等等

=> 有時候治療反而是一種『破壞應力』

何謂理想的呼吸

理想頻率

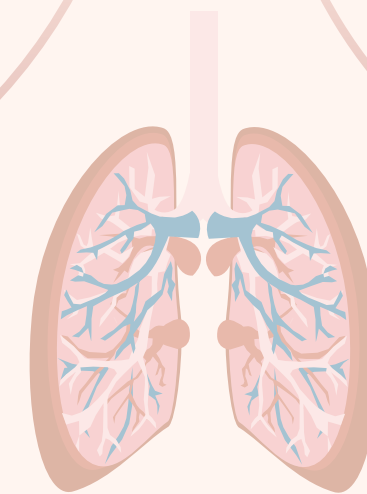
每分鐘10~14次，
吸吐比率1:1.5~2
呼吸肌處『最少』
的出力狀態
有效率氣體交換

橫膈膜

主要吸氣肌
恰當的位移
優先穩定姿勢
生理功能合作
恢復恆定能力

沒有最佳

姿勢或呼吸
而是能夠因應
各種需求將姿勢、
動作、呼吸模式
合作最效率的
應用策略



胸廓的結構

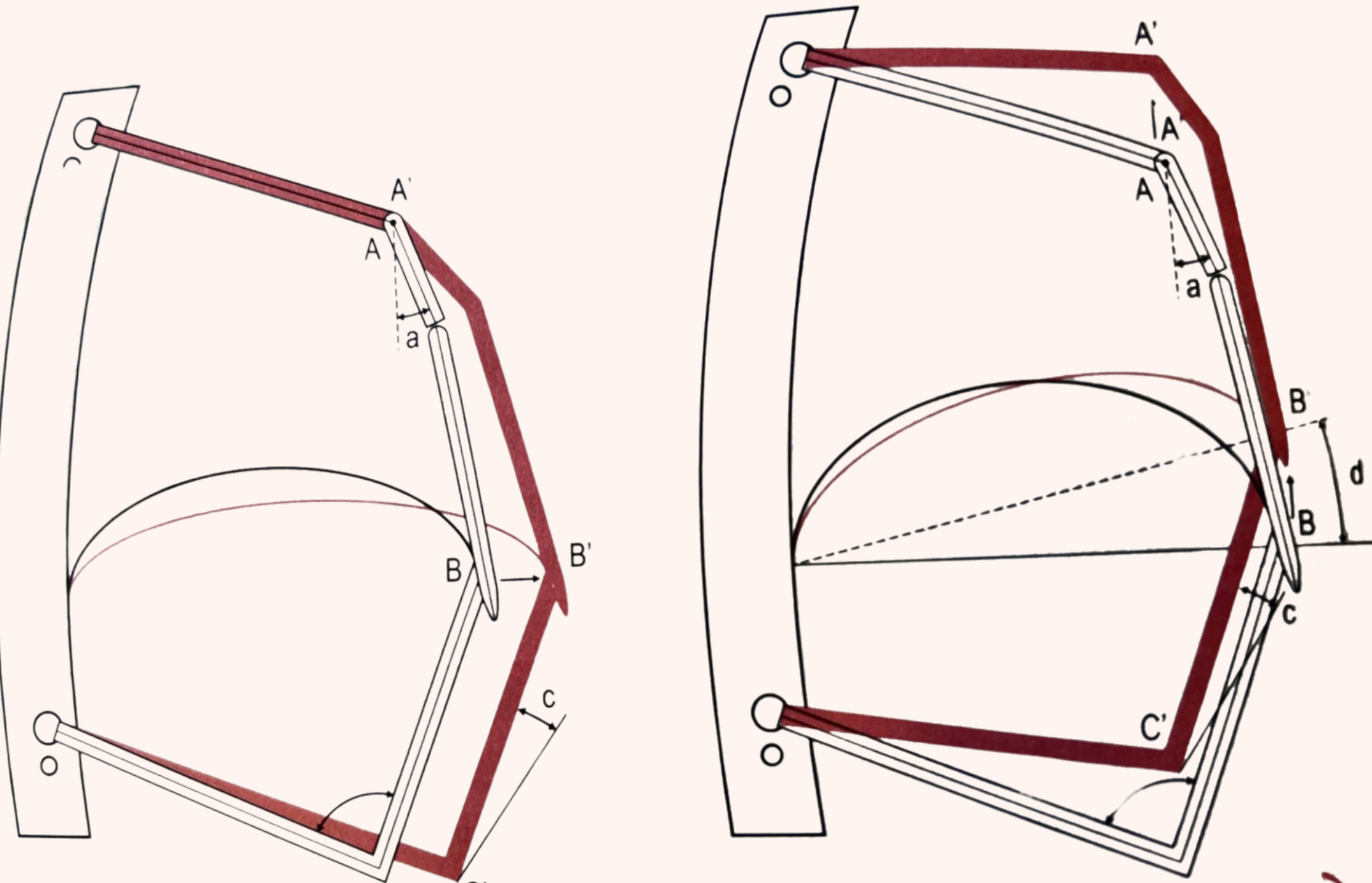
原發性後凸曲度
鎖骨、胸鎖、肋廓
移動模式反應呼吸狀態



屈曲伸直為60度
旋轉約為40度
側彎約為50度

結構與活動度
直接影響呼吸功能

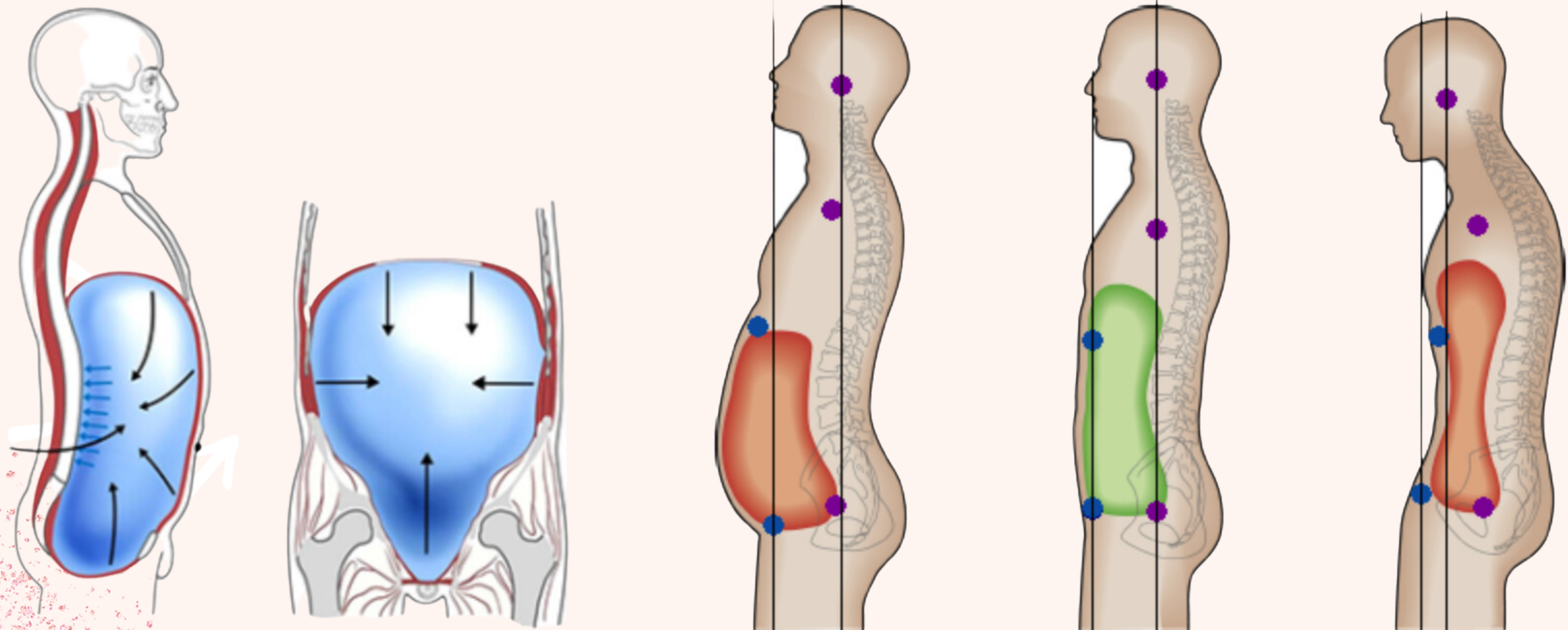
最佳的橫膈呼吸



Ⓐ 最佳 Diaphragm 呼吸

Ⓑ 輔助呼吸模式

最佳的橫膈呼吸：腹內壓



關鍵的呼吸肌：橫隔膜

呼吸

發源於頸部
疑為腹直肌延伸
4~6月接近水平
6個月下肋呼吸
70~80% 吸氣
吸氣時橫膈向
尾部下降變平

姿勢

預先收縮
抵抗重力/外力
腹背共同啟動
骨盆底向心收縮
5個月大即發展完
成軀幹穩定模式
自然屏息

內臟

內臟 & 骨骼肌
食道括約肌
週期性活動
控制吞嚥促進蠕動
推進胎兒娩出
嘔吐與排便
胃食道逆流

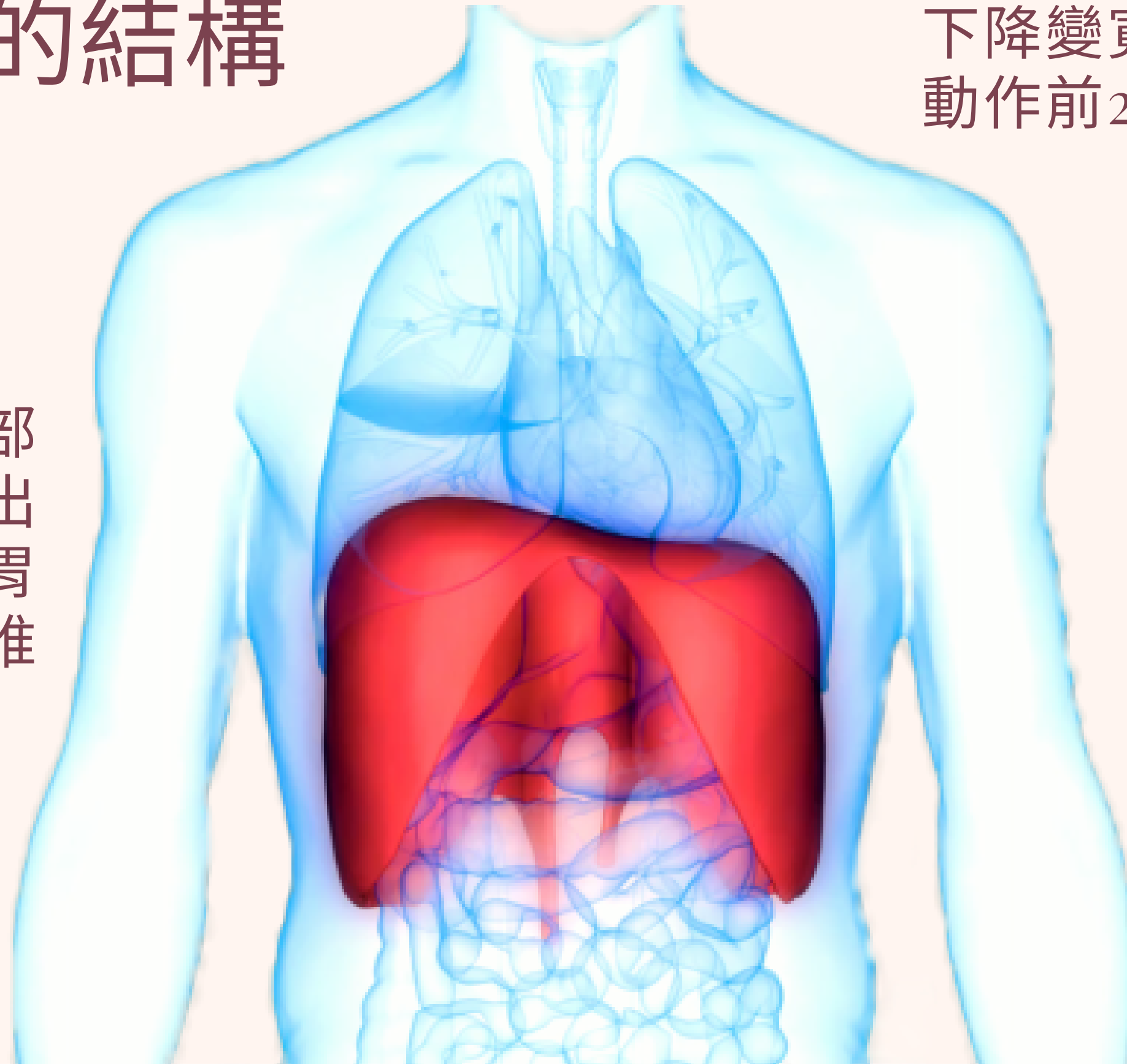


橫膈的結構

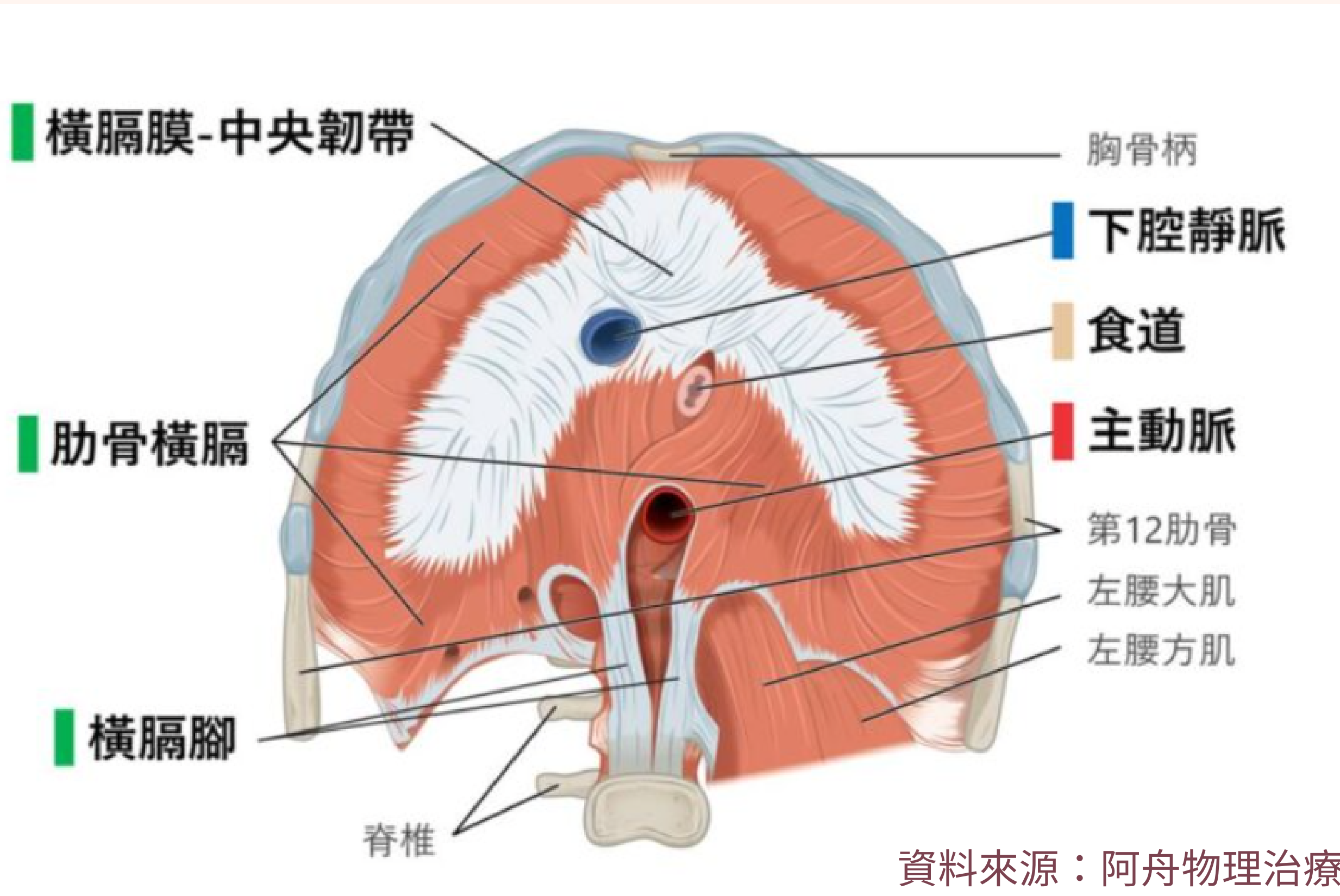
吸氣時向心收縮
下降變寬與骨盆底同步
動作前20毫秒預先收縮

中心腱為根部
食道、動靜脈穿出
上貼心肺下貼肝胃
尾部隔腳連腰椎

似軀幹中的活塞
由膈神經控制
可受意志亦可由
自律神經調控

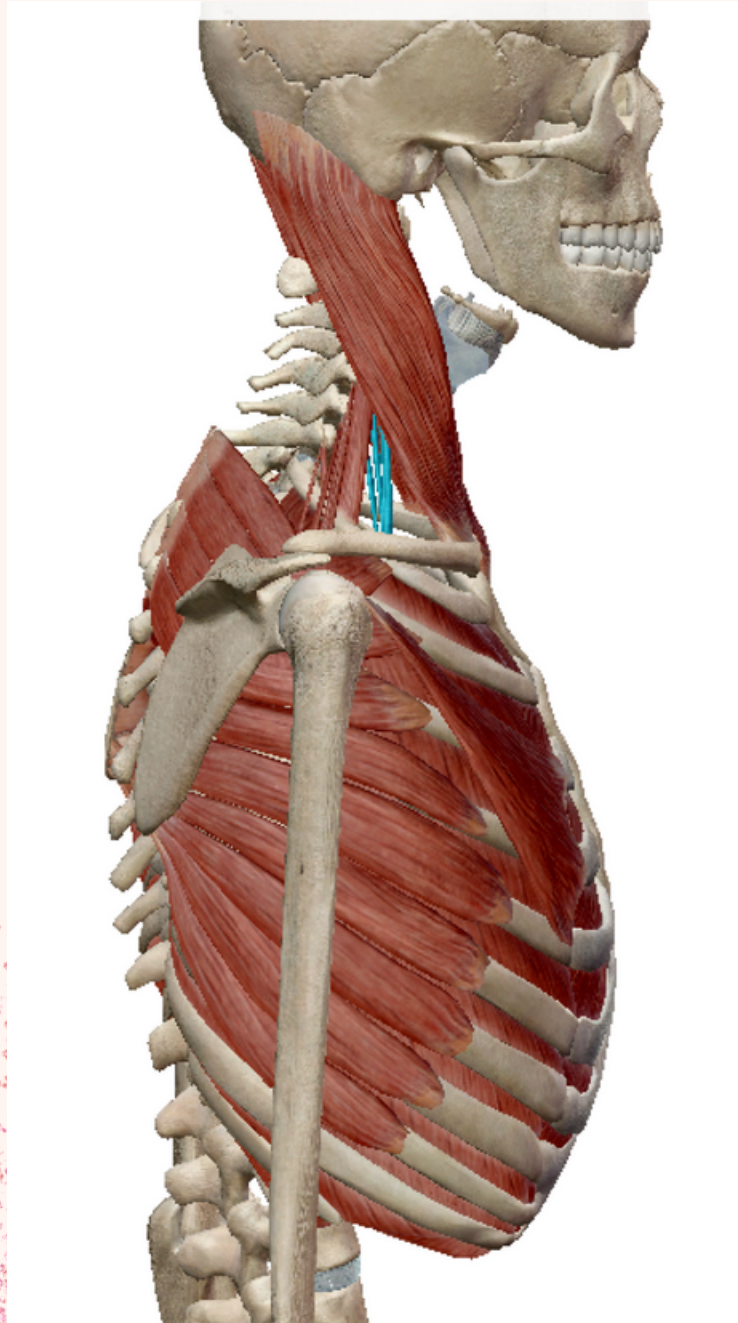


關鍵的呼吸肌：橫隔膜



資料來源：阿舟物理治療

用來吸氣的肌肉們



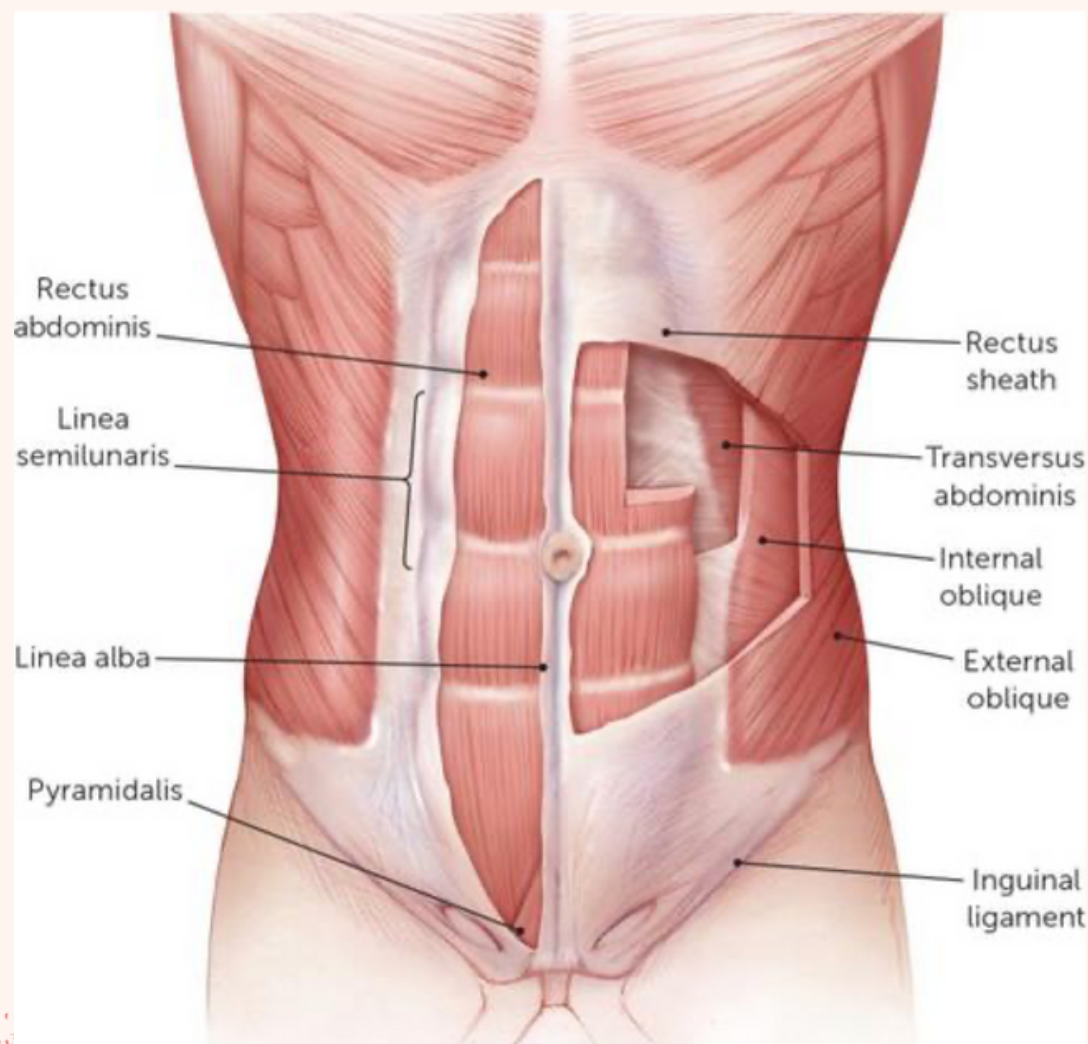
吸氣時所用到的肌肉

- ➡ 橫膈膜
- 前斜角肌 (雙邊)
- 中斜角肌 (雙邊)
- 後斜角肌 (雙邊)
- 胸鎖乳突肌 (輔助)
- 外肋間肌 (輔助)
- 後上鋸肌
- ➡ 腰方肌
- 胸大肌 (手臂固定時為輔助)
- 胸小肌 (肩胛骨固定)
- 前鋸肌 (肩胛骨固定)
- 鎖骨下肌 (第一肋骨)

上提／擴張 (和吸氣有關，拮抗肌為下壓狀態)

- 前斜角肌 (雙邊)
- 中斜角肌 (雙邊)
- 後斜角肌 (雙邊)
- 胸鎖乳突肌 (輔助)
- 外肋間肌 (輔助)
- 後上鋸肌
- 胸大肌 (所有纖維，手臂固定時為輔助)
- 胸小肌 (肩胛骨固定)
- 前鋸肌 (肩胛骨固定)
- 鎖骨下肌 (第一肋骨)

用來吐氣的肌肉們



呼氣時所用到的肌肉

內肋間肌（輔助）

後下鋸肌

腹外斜肌（壓迫腹腔）

腹內斜肌（壓迫腹腔）

腹橫肌（壓迫腹腔）

➔ 腰方肌

下壓／塌陷（和呼氣有關，拮抗肌為上提狀態）

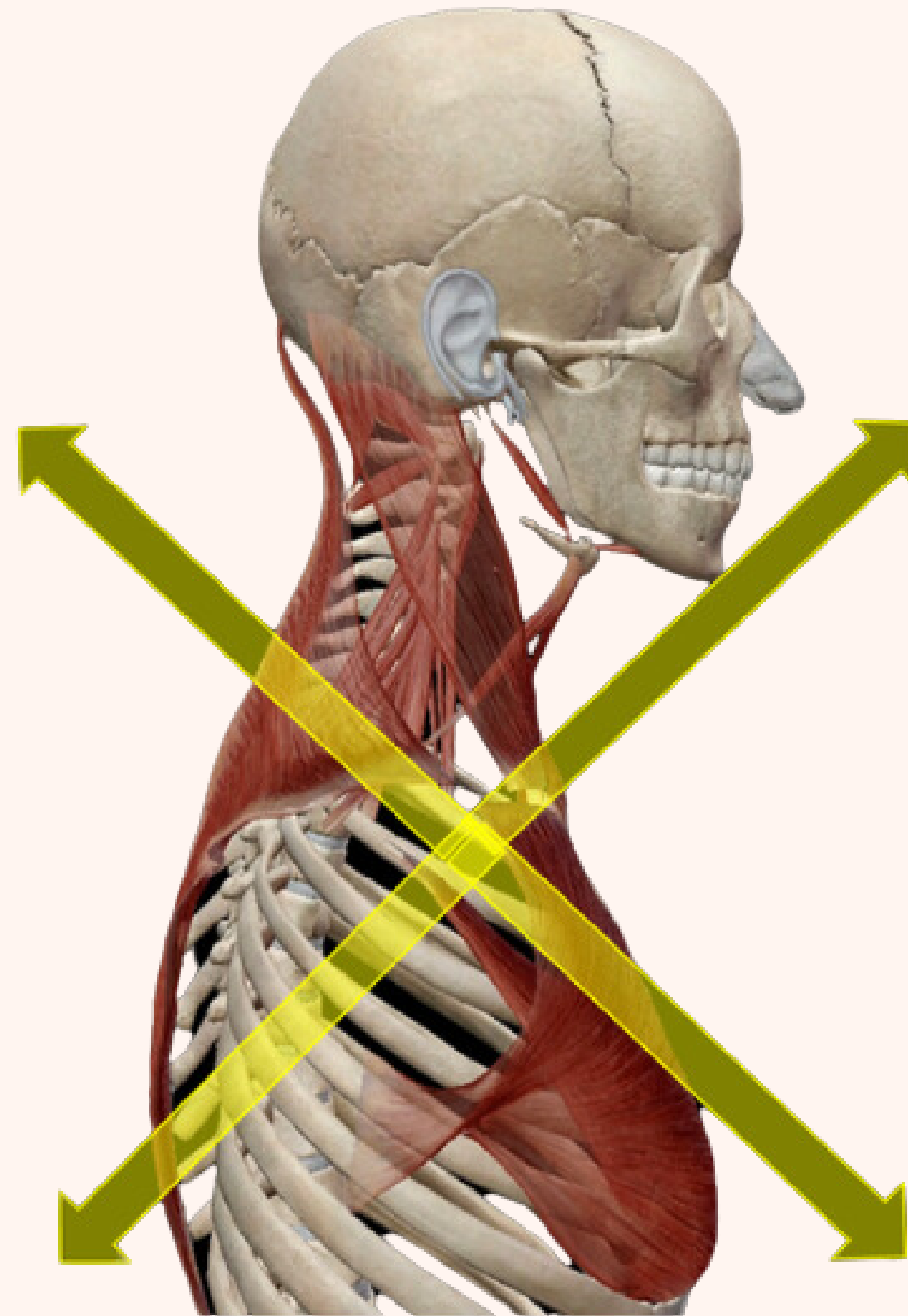
內肋間肌（輔助）

後下鋸肌

上交叉症候群

上斜方、提肩胛肌
緊繃縮短（促進）

深層頸屈肌
全部無力（抑制）



中下斜方肌、
菱形、前鋸肌
全部無力（抑制）

胸鎖如突、胸大小肌
緊繃縮短（促進）

下交叉症候群

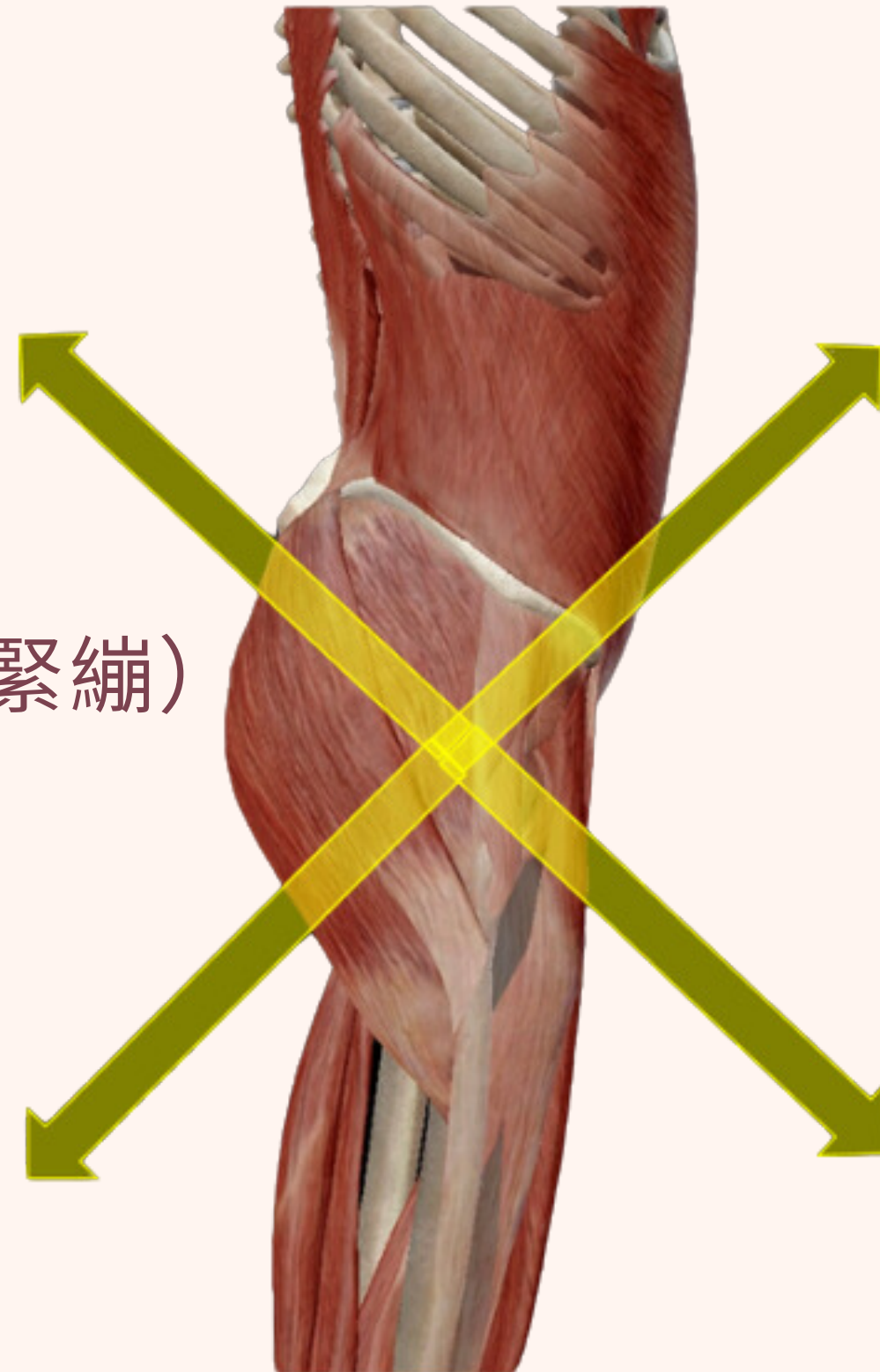
豎脊肌群、胸腰伸肌
緊繃縮短（促進）

腹肌群
全部無力（抑制）

腰方肌
額外壓力（緊繃）

臀大、中、小肌
全部無力（抑制）

髂腰肌、股直肌
緊繃縮短（促進）



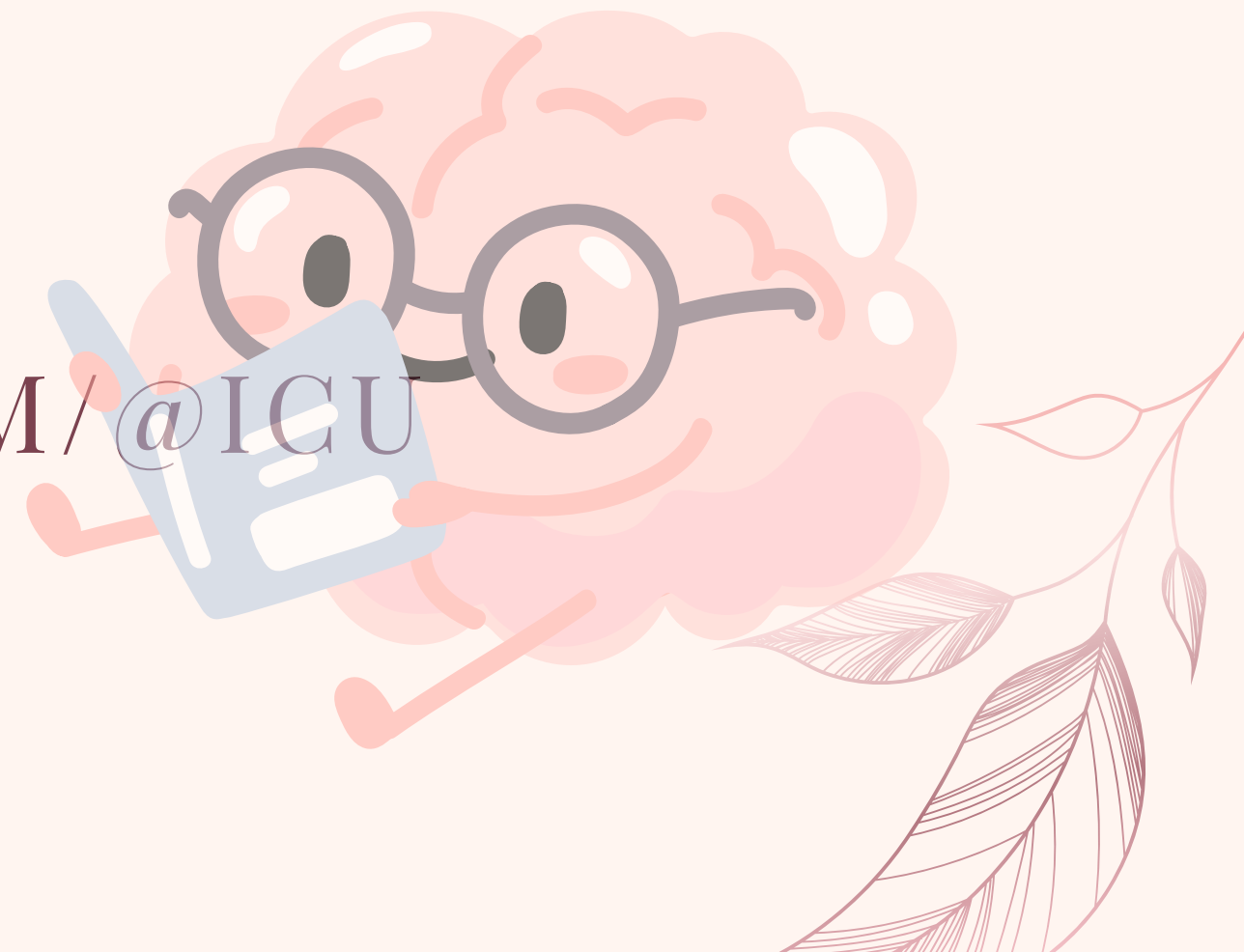
治療後功能改變的證據

- 疼痛部位感受疼痛不再那麼劇烈
- 呼吸功能得以改善或接近正常
- 深緊繃的組織得以放鬆
- 縮短的組織得以拉長
- 虛弱的組織得以變強
- 姿勢與身體平衡取得改善或接近正常
- 肌肉作動模式恢復正常
- 患者回報自身功能的轉變



延伸閱讀

- 『呼吸專業指南』 P1~54
- 橫隔膜呼吸
[HTTPS://YOUTU.BE/MPOVPAXCMIU?
SI=QFNOKILSHXFMU4UB](https://youtu.be/mPOVPAXCMIU?si=QFNOKILSHXFMU4UB)
- I C U ADVANTAGE
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/@ICU
ADVANTAGE/FEATURED](https://www.youtube.com/@ICUADVANTAGE/FEATURED)



Vicky 老師



女神說書 PODCAST 主講
功能瑜伽師資培訓指導師

CAREHER 商業女性俱樂部健康總監

RYT200 美國瑜伽聯盟師資培訓指導師

GODDESS YOGA ACADEMY 學院創辦人



YouTube



FB



Instagram



Line



Podcast

Goddess Yoga Academy