

開心手術後心臟復健 護理指導手冊

有運動的人生是彩色的

降低憂鬱
預防關節攣縮
預防肌肉攣縮
預防靜血血酸



改善血液中脂質
增加心肺功能
預防便秘
預防肺部感染



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

目錄

壹、前言.....	1
貳、何謂開心手術.....	1
參、術後心臟復健計畫.....	1
肆、日常生活注意事項.....	6
伍、建議看診科別.....	7
陸、諮詢服務電話.....	7

壹、前言

心臟負責將血液運送到全身每個角落，它好比是一台冰箱的壓縮機一樣，分分秒秒沒有休息過；當心臟出現問題，無法靠藥物治療，則需藉由手術治療，即所謂開心手術。為了減少心肺功能下降，病人需於手術前後接受漸進式的心臟復健運動，藉由計劃性及規律性的復健運動改善心肺功能，減少心血管疾病再復發率，儘早恢復日常活動能力，早日重回社會及工作崗位。

貳、何謂開心手術

心臟本身結構異常或功能性衰退，需藉由外科手術治療時，一般稱為開心手術。常見開心手術：先天性心臟病矯正術、心臟瓣膜修補、置換術或冠狀動脈繞道術。手術前手術醫師會詳細說明相關手術植入物，如：機械性瓣膜、組織性瓣膜、人工血管、主動脈支架等，若有醫療相關疑問可於簽署同意書前詢問相關問題。

參、術後心臟復健計畫

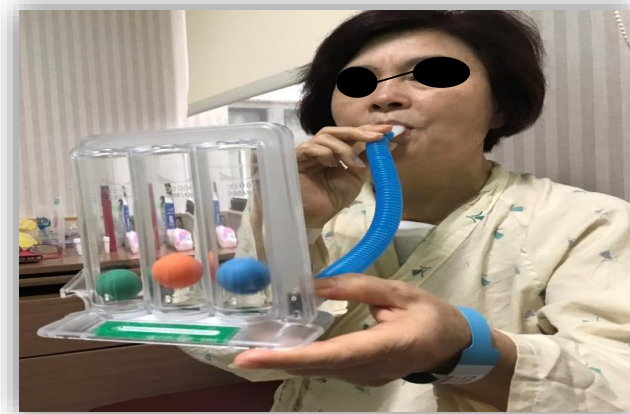
心臟復健運動從病人開刀前即開始練習，手術前會教導病人如何正確的咳嗽，並先給予呼吸訓練器(三球訓練器)，提早了解呼吸訓練、功能性咳嗽訓練之重要性及熟悉度。手術後心肺復健會由復健科醫師及物理治療師依據病人的心臟功能、症狀與病史而個別設計，復健活動過程是採漸進性執行。執行復健，主要目的在幫助病人恢復功能性運動與增加心肺耐力。復健內容包含：呼吸訓練、功能性咳嗽訓練、伸展運動訓練與漸進式步行訓練：

一、呼吸訓練：吸氣、吐氣、呼吸(三球)運動。

(一) 吸氣、吐氣運動：目的是調節呼吸，改善呼吸速率以達平穩順暢。首先請病人採坐姿，以腹式呼吸方式緩慢的吸氣，再將嘴噉成圓形慢慢吐氣，吐氣時間為吸氣時間的2倍。進行時可將手放於肚子上，吸氣時腹部要突出，吐氣時腹部要內縮，注意肩膀要放鬆，每小時執行10-20次。

(二) 呼吸(三球)運動訓練：目的在幫助肺部擴張，促進痰液排除。首先請病人採坐姿，肩膀放鬆，先做幾次吸氣、吐氣運動，使呼吸平順後，將氣吐到底，再以嘴巴含住管子，將球式器直立，兩眼

直視著球式器，如同吸果汁般將球吸起來(圖一)。開始時緩慢而持續的吸氣，讓球上升停留而靜止不動至少 3~10 秒鐘，直到三顆球都上升且持續 3-10 秒鐘為最佳情形。每一次三球運動後，自然呼氣放鬆休息然後反覆進行。手術後每隔 1 小時做 6~9 次，並以漸進性方式逐漸增加，直到每小時做 20 次為宜。若執行呼吸(三球)運動訓練過程，有出現頭暈感覺，應暫時停止直到症狀緩解為止，使用後需將咬嘴清洗並擦拭淨乾。



圖一 呼吸(三球)運動

二、功能性咳嗽訓練：目的在促進痰液排出及預防肺部感染。開刀後胸部因有傷口，所以執行咳嗽運動前可先採坐姿，將枕頭抱於胸前固定傷口或以雙手抱胸交叉於肩部，開始進行時先深呼吸，再使用腹部力量將痰液咳出(圖二)。



圖二 功能性咳嗽訓練

三、上肢關節運動：目的在維持關節的活動度，預防關節僵硬及水腫，

每天做 2-4 回，每回每個關節執行 20 次，包含兩手指關節、腕關節、肘關節及肩關節。

(一) 手指關節運動：手指頭可做老虎爪(圖三)、數 1234 等動作(圖四)。



圖三 老虎爪



圖四 數 1234

(二) 腕關節：可作再見、上下(招財貓)、旋轉等動作(圖五)。



圖五 腕關節運動(招財貓)

(三) 肘關節及肩關節：可做彎曲、伸直、旋轉、聳肩及以手指梳頭髮(圖六)，但須注意避免以手當枕頭或做雙手擴胸運動，以免影響傷口癒合。



圖六 肩關節運動（手指梳頭髮）

四、下肢關節運動：包括腳踝關節、膝關節、髖關節，可做上下、左右、旋轉、彎曲、伸直、舉高、放下及踏床墊等動作(圖七)。



圖七 下肢關節運動

五、頭頸部運動：做仰頭、低頭、左右轉頭等動作。但因手術後頸部通常會有導管放置，以作為輸血、給點滴等輸液用途，故運動時要小心避免拉扯。

六、按摩肢體（捏、揉、搥）：長時間臥床會感覺全身酸痛不適，此時可用雙手，以捏、揉、搥的方式按摩肢體（圖八）。



圖八 按摩肢體（捏、揉、搥）

七、翻身或坐起：於血液動力學及生命徵象穩定時，即可於家屬或醫護人員協助翻身及坐於床緣，活動時避免以手撐起身體及拉床欄等動作，請以雙手抱胸，固定傷口並挪動臀部，或利用電動床協助坐起，依病人身高調整合適病床高度。

八、床旁運動

(一)先於床上坐起，以臀部為軸，挪動身體，再坐於床沿。

(二)讓雙腳垂於床沿擺動 10~20 下執行腿部運動，若感覺雙腳懸空疲累不適，可將雙腳放在椅子上休息，同時可一併做手部關節運動，充分達到床旁運動。

(三)運動過程動作需緩慢溫和，若有頭暈不適感，請先稍作休息後再繼續，活動中需有家屬或護理人員在旁陪伴，應注意安全。

九、下床活動：當病情穩定轉入普通病房，可依病人實際情況採漸進性方式下床活動，為避免活動時因傷口疼痛引起的不舒適，在運動前、後可依醫師指示服用止痛藥物，緩解運動可能產生的疼痛。

(一)轉入病房後第一、二天：可離床坐到床邊椅子上，此外可以開始做腹式呼吸、咳嗽、四肢主動運動、自行翻身及球式器(三顆球)訓練，依據物理治療師評估身體耐受練習站立及短距離步行(圖九)。



療師評估身體耐受
習站立及短距離步行

圖九 下床練習站立及短距離步行

- (二)轉入病房後第三、四天：除了進行第一、二天的活動外，可在床邊練習踏步及在走廊練習步行，經復健物理治療師評估，依據病人實際狀況增加低速步行的時間或距離，逐漸增加步行速度與時間。手術後還需注意勿有駝背等錯誤姿勢，以避免發生頸部前傾、胸背微屈等不正確姿勢所引起不適。
- (三)轉入病房後第五、六天：病人體能狀況允許下，可逐漸增加步行速度、距離及運動訓練，並可練習上下樓。多數病人在術後五、六天即可步行兩、三百公尺。
- (四)轉入病房後第七、八天：可繼續第五、六天的活動，以適應性運動增加運動耐受力，同時物理治療師會視病人情況至病室或請病人到復健中心協助病人執行踩腳踏車運動（圖十），訓練心肺耐力。



圖十 物理治療師協助執行踩腳踏車運動

- (五)運動前、中、後必須監測生命徵象，並加以記錄。運動時如每分鐘心跳比休息時高 12~18 次為合理的運動量。當運動時有頭暈的不適應症狀，應停止運動，以確保安全。
- (六)病人出院後須持續規律運動，並定期回診追蹤。

肆、日常生活注意事項

- 一、手術後 2~3 個月內避免做擴胸運動，如兩手上舉過頭或雙手在身體後方的過度伸展動作；勿將重物壓在胸部，如：抱小孩、提重物（大於 3 公斤）、避免推、拉、抬、舉重物及用力憋氣等活動。
- 二、出院後 1~2 個月內避免開車。
- 三、出院後 2~3 個月可逐漸恢復到原來的工作量。
- 四、運動項目的選擇仍需避免過於費力及競賽式的運動，如：打籃球。

- 五、術後二個星期內請勿乘坐飛機，若有需求依恢復狀況與醫師討論。
- 六、由於香菸中含有尼古丁與一氧化碳的成份，其中尼古丁會使心跳加快，血管收縮及血壓上升；而一氧化碳與血紅素結合後，會使心臟需氧量增加，而導致病人活動力降低、易出現疲勞、精神不濟的現象。反觀戒菸可使血液循環獲得改善、減少呼吸系統罹病的機會，如此可藉由肺功能的提昇，增強心臟復健運動之效益，以儘早恢復規律的生活。
- 七、高血壓、糖尿病病人，應依醫師指示按時服藥，再進行心臟復健運動。糖尿病病人應留意服藥或注射胰島素的時間和位置，避免運動低血糖。有放置植入物者，應遵循醫師指示按時服藥及回診追蹤。

伍、建議看診科別：心臟外科

陸、諮詢服務電話

基隆院區 (02) 24313131 轉 2580

土城醫院 (02) 22630588 轉 2256

林口總院 (03) 3281200 轉 2901

嘉義院區 (05) 3621000 轉 3265

高雄院區 (07) 7317123 轉 2926

長庚醫療財團法人 N408 32K 107 年

<http://www.cgmh.org.tw>

