

# 心臟復健運動護理 指導手冊



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

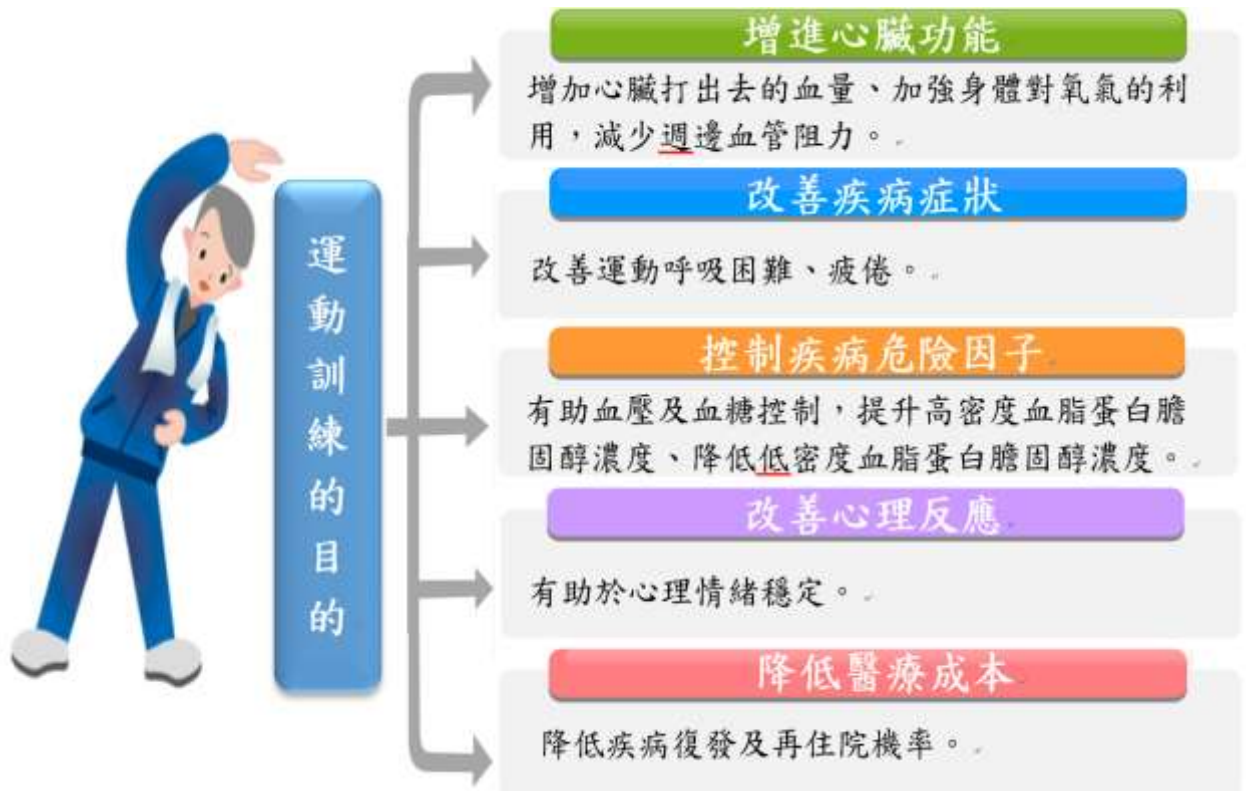
## 目 錄

壹、前言.....	1
貳、目的.....	1
參、對象.....	1
肆、運動計劃.....	1
伍、居家復健運動.....	3
陸、結論.....	8
柒、Q & A .....	8
捌、建議看診科別.....	9
玖、諮詢服務電話.....	9

## 壹、前言

運動對心臟病人具有治療效果，養成運動習慣對降低心臟疾病發作是有幫助，但過度運動對心臟病人反而會使症狀加重，甚至造成生命威脅。由此可見，有效且安全的心臟復健運動，是心臟病人不容忽視且應積極學習的。

## 貳、目的



## 參、對象

### 適用



在醫師指示下，可運用於心臟衰竭、心肌梗塞、冠心病，接受心臟胸腔手術後或心導管手術的病人。

### 不適用



對於病情不穩定，仍持續有胸痛、血壓不穩定、呼吸困難及心律不整的病人，則暫時不適合復健運動，建議臥床休息為宜。

## 肆、運動計劃



### 一、住院期間

(一)依據病情跨領域團隊共同合作擬定心臟復健計劃。

(二)運動進展指引(表一)：每一個階段包含復健活動和等量的日常活動。主要目的在準備病人的日常活動耐力，以執行該階段相當等量的日常活動，因此需先通過復健活動，方能執行等量的日常活動。由醫師評估漸進式的運動量由 1 MET 進展到 3.5 METs(運動能力即可應付處理一般家務)。

表一 住院的運動進展指引表（須根據病人狀況而定，請和醫療人員討論，以下僅供參考）

天	復健活動	日常活動
第一天 (1.0 MET)	1. 抬高床頭 45 度，5 分鐘 2. 被動四肢肢體關節活動 10 次 3. 深呼吸運動 10 次	 1. 臥床休息 2. 半坐臥休息
第二天、三天 (1.5 MET)	1. 主動四肢肢體關節活動 5 次 2. 坐床沿兩腳下垂擺動 10 次 3. 坐床旁椅 15-30 分鐘 4. 步行以不喘不累為原則	 1. 床上自行漱洗及梳髮 2. 床上自行進餐 3. 床上使用便盆 4. 協助床上擦澡
第四天 (2.0 MET)	1. 加輕度阻力四肢肢體關節活動 5 次 2. 手臂環繞運動 10 次 3. 全身肌肉緊縮由 1 數到 2 4. 步行以不喘不累為原則，速度約每分鐘 60 步	 1. 坐床旁漱洗梳髮 2. 坐床旁自行進餐 3. 下床使用便盆 4. 床旁自行部分擦澡
第五天	1. 站著側彎腰 10 次 2. 手插腰膝蓋半彎曲 10 次 3. 扭轉軀幹 10 次 4. 坐著向前彎腰，手碰腳趾 10 次 5. 室內步行以不喘不累為原則，速度約 80 步/分鐘	1. 床旁自行擦澡 2. 站在床邊自行更衣

	復健活動	日常活動
(2.5 MET)	 	
第六天 (3.0 MET)	1. 踮腳站立 10 次 2. 室內步行以不喘不累為原則，速度約每分鐘 100 步	1. 到浴室盆浴或淋浴 2. 乘電梯上樓，再走下樓一至二層樓
第七天 (3.5 MET)	1. 站立靠牆腿抬高 10 次 2. 室內步行以不喘不累為原則，速度約每分鐘 120 步	1. 走上下一層樓 2. 走上下二層樓
註：MET：代謝當量(metabolic equivalents, METs 以下簡稱)，1MET 代表靜態坐著時的能量消耗，等於每分鐘每公斤體重消耗 3.5ml 氧氣。		

### 伍、居家復健運動




- 一、居家運動：輕度活動的居家運動於出院後便可進行，以輕鬆不喘為原則，可依自己的體能逐漸增加運動的時間與強度。出院後醫師會於門診評估狀況是否穩定，並安排出院一個月後心肺運動測試，醫師會依狀況給予進一步運動建議。
- 二、出院後的活動進展指引（表二），指一般日常活動、家事、和休閒活動的 METs 數，建議由 4 METs 進展到 7-9 METs。

表二 出院後的活動進展指引法（須依病人狀況而定）



週	日常活動	家事活動	休閒活動
出院 2-3 週(4 MET 以下)	自行梳洗沐浴、如廁 上下一~二樓層	掃地、輕度打掃 清理地板、跪著擦地板 擦窗子、吸塵器清掃 使用縫衣機、坐著縫補 站著煮飯、準備食物 洗碗碟 整理床鋪、臥室 站著熨燙、曬衣服	編織、裝訂書籍、看電視 玩牌、彈琴、畫圖、保齡球 閱讀書報、玩樂器 整理花園（輕度）
出院 4-6 週（4-5 MET）	走路 90 公尺/分（速度 5.4 公里/時）	用手扭絞物品、地上打蠟 曬地毯、用手洗物、 使用洗衣機	桌球、羽毛球、柔軟體操 騎腳踏車、跳舞（方塊舞） 逛街、購物
出院 7-8 週 (4.7-5.5 MET)	走路 95 公尺/分（速度 5.7 公里/時）	用手扭絞物品、曬地毯 地上打蠟、用手洗物	夫妻性生活（高潮）
出院 9-12 週 (5-6 MET)	走路 100 公尺/分（速度 6 公里/時）	洗車及打蠟	跳舞、滾輪溜冰 河中釣魚（站水中） 騎腳踏車 260 公尺/分 （速度 15.6 公里/時） 游泳自由式速度 18 公尺/分（標準池 2 分 40 秒/趟）
出院 12 週-15 週 (6-9 MET)	走路 135-150 公尺/分（速度 8.1-9 公里/時）	洗車及打蠟	民族舞、爬山 網球（單或雙人） 騎腳踏車 293-320 公尺/分（速度 19.2 公里/時） 籃球（輕度）
>15 週以上(9 MET 以上)			手球、慢跑 146 公尺/分（速度 8.8 公里/時） 彎膝手往上推 30 分鐘 騎腳踏車 345 公尺/分（速度 20.7 公里/時） 蛙式 36 公尺/分（標準池 1 分 20 秒/趟）

二、運動方式應包括：暖身運動（5-10 分鐘）、有氧運動（5-60 分鐘）及緩和運動（5-10 分鐘）。

	目的	項目
暖身運動 5-10 分鐘	啟動心肺及肌肉組織，加強氧氣的運輸、預防運動傷害。	柔軟體操，拉筋運動或慢走。 
有氧運動 5-60 分鐘	增加心肺適能，降低心臟病的危險因子。	快走（心臟病人最合適的居家運動，因這項運動不需要任何器材，亦不需學習技巧即可執行）、慢跑或騎腳踏車。 
緩和運動 5-10 分鐘	促進靜脈回流，幫助運動後體內代謝物質的排出，減少延遲性肌肉酸痛。	柔軟體操、拉筋運動或慢走。 

備註：


1. 進行有氧運動時，可先會診心臟復健科，儘量保持心跳在醫師意見設定之範圍內，可進行心肺運動測試來決定運動心跳率。
2. 測量心跳方法：病人可將右手食指和中指輕放於左手腕外側（手心向上），測量一分鐘的脈搏（圖一）。





圖一 測量心跳方法

### 三、運動注意事項

運動前	
<p>1. 運動前測量心跳，若超過 100 次/分，且疲憊不適應暫停</p> 	<p>2. 隨身攜帶舌下含片，預防心臟不適。</p> 
<p>3. 穿著合宜的服裝及合腳的鞋子。</p> 	<p>4. 夜間運動應穿著鮮豔衣服</p> 
<p>5. 避免天氣太熱或太冷運動</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	

### 運動前

6. 最佳運動時間是飯後兩小時，應避免在飯前 20 分鐘及服用藥物 1 小時內



7. 因游泳需閉氣，易導致心臟供氧血不足，引發心律不整；或冷水會刺激冠狀動脈痙攣，誘發心臟血管梗塞，是否可游泳請先諮詢醫師。



### 運動中

1. 隨時注意心跳變化



2. 定時補充水分(限水病人需依醫師建議)



3. 避免閉氣用力



4. 避免不平滑地面，小心運動傷害



運動中
<p>5. 出現胸口不適、冒冷汗、頭暈、噁心嘔吐、呼吸困難或是肩頸手臂有壓迫感等費力症狀應立即停止運動。</p> 
運動後
<p>1. 運動後十分鐘內，脈搏及呼吸應可恢復休息狀態的速度；若比休息狀態時速率增加 20 次/分以上，應於回診時與醫師討論調整運動處方；若覺得身體不適，應儘快就醫。</p> <p>2. 運動後補充水份(限水病人需依醫師建議)。</p> 

## 陸、結論

養成規律的生活及持續心臟復健運動，可降低心臟疾病再發作的風險。心臟復健運動能增進心臟血管功能，並可改善疾病症狀，達到控制血糖、血壓及減少日常活動中心臟負荷，降低心臟血管疾病危險性及提升呼吸系統功能，增加心臟復健運動效益。

## 陸、Q & A

Q：快走是心臟病人最合適的居家運動，要走多快呢？

A：一般是走到「有點累可是不會太累」，不要走得讓您覺得不舒服的程度即可，如：可能感覺到輕度流汗、稍微有些累；如果您覺得走得很累、覺得很喘、腿很痠、很疲倦、流太多汗等不舒服的感覺時，就需要放慢腳步。整體來說，走到感到因運動覺得舒適愉快的感覺即可。

**捌、建議看診科別：心臟內科、心臟外科、復健科**

**玖、諮詢服務電話**

基隆院區 (02)24313131 轉 2925 週一～五，08：30 至 16：30

土城醫院 (02)22630588 轉 3738、3739

林口院區 (03)3281200 轉 2658、5156 週一～五，09：00 至 12：00

嘉義院區 (05)3621000 轉 3297 週一～五，09：00 至 12：00

高雄院區 (07)7317123 轉 2992 週一～五，08：30 至 16：30

長庚醫療財團法人 N337 32K 2024 年

[http：//www.cgmh.org.tw](http://www.cgmh.org.tw)

