

# 心臟手術 術後復健運動指導

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 目的

提供各類心臟手術患者，術後第一階段（住院期間）之心臟復健運動指導原則。住院期間之心臟復健主要目的在於：

- 穩定患者的情況，預防或治療併發症。
- 減少患者因不活動造成的弊害。
- 幫助患者了解預後減少焦慮。
- 增強出院前的活動能力讓患者可勝任日常生活所需。

## ■ 內容

- 術後加護病房中第一天：
  - ◆ 床上的四肢關節運動，強調腳踝活動。

- ◆ 可在床上半坐臥，若已拔除氣管內管則可練習呼吸訓練器，有痰要咳出（咳痰時以雙手將小枕頭或整包衛生紙壓住傷口），物理治療師依評估決定是否需要拍痰。

### ■ 術後加護病房中第二、三、四、五天：

- ◆ 床上的四肢關節運動，強調腳踝活動。
- ◆ 床上半坐臥，可練習呼吸訓練器，有痰要咳出（咳痰時以雙手將小枕頭或整包衛生紙壓住傷口），物理治療師依評估決定是否需要拍痰。

### ■ 術後普通病房中第一天：

- ◆ 站立四肢關節運動及伸張運動，步行（單次不超過 20 公尺）。
- ◆ 若出現駝背等不良姿勢則做「拐杖運動」。
- ◆ 活動時最大脈搏數/每分鐘 <（休息時脈搏數/每分鐘 + 20 下/每分鐘） or（120 下/每分鐘）。脈搏數測量方式為：測量 15 秒內脈搏數再乘以 4，即為一分鐘之脈搏數。
- ◆ 病房中活動例如：上廁所、盥洗、坐椅子等都可做。練習呼吸訓練器，有痰要咳出（咳痰時以雙手將小枕頭或整包衛生紙壓住傷口）。

■術後普通病房中第二天：

- ◆站立四肢關節運動及伸張運動，步行（單次不超過100公尺）。
- ◆若出現駝背等不良姿勢則做「拐杖運動」。
- ◆最大脈搏數/每分鐘<（休息時脈搏數/每分鐘+20下/每分鐘）or（120下/每分鐘）。
- ◆病房內外活動例如：上廁所、盥洗、坐椅子、散步都可做，但不可上、下樓梯。練習呼吸訓練器，有痰要咳出（咳痰時以雙手將小枕頭或整包衛生紙壓住傷口）。

■術後普通病房中第三天：

- ◆站立四肢關節運動及伸張運動、步行（單次不超過150公尺）、在物理治療師監測下至少上、下一層樓。
- ◆最大脈搏數/每分鐘<（休息時脈搏數/每分鐘+20下/每分鐘）or（120下/每分鐘）。
- ◆病房內外活動例如：上廁所、盥洗、坐椅子、散步都可做。練習呼吸訓練器，有痰要咳出（咳痰時以雙手將小枕頭或整包衛生紙壓住傷口）。

■術後普通病房中第四天：

- ◆站立四肢關節運動及伸張運動、步行（單次不超過150公尺）、在物理治療師監測下至少上、下二層樓。
- ◆最大脈搏數/每分鐘<（休息時脈搏數/每分鐘+20下/每分鐘）or（120下/每分鐘）。
- ◆病房內外活動例如：上廁所、盥洗、坐椅子、散步都可做。練習呼吸訓練器，有痰要咳出（咳痰時以雙手將小枕頭或整包衛生紙壓住傷口）。

■物理治療師的話

手術後由於麻醉的關係，呼吸道內分泌物會增加，若患者本身原先就有慢性阻塞性肺部疾病病史（慢性支氣管炎、慢性細支氣管炎、氣喘、肺氣腫、囊性纖維化）、術前已經有呼吸道疾病、因傷口疼痛不敢深呼吸、咳嗽或是有抽煙習慣（不論是否已經戒掉）等情況，皆有可能發生痰液堆積在肺部深處不易排出的情況，若在加護病房中物理治療師會依病患狀況給予適當的胸腔物理治療，例如拍痰、姿位引流、並教導患者多練習呼吸訓練器、固定傷口咳嗽（用枕

頭壓住傷口)等，幫助排除堆積的痰液，在普通病房中則教導家屬或照顧者為病患做以上治療，若有需要出院後仍需持續做。

## ■ 呼吸訓練器

練習呼吸訓練器的作用，在於增加患者的吸氣量、加大胸腔擴張度以提高血中氧氣濃度、促進痰液排出、加速過多肋膜液排除或吸收。使用時，先將氣吐光再含住訓練器吸嘴，吸氣到最大。每「吸」五下即需要休息三到五下正常深度的呼吸，以避免發生過度換氣、心臟血液輸出及回流不足而導致頭暈不適的情況。單回練習的次數不需太多，但一天要多練習幾回，出院回家最好還是要持續練習。如果患者不會使用呼吸訓練器，可以用緩緩吹面紙，讓面紙飄越久越好的方式來代替；兒童可以用吹風車、吹紙青蛙的方式來代替，練習方式、注意事項都一樣。



## ■ 注意事項

- 術後三個月內不可提重物或做擴胸的動作，以免影響骨骼及組織之癒合。
- 運動中若出現暈眩、呼吸困難、意識混淆、步態不穩、心絞痛等不適症狀，或心跳、血壓不升反降的情況，則必須立即停止運動馬上處理。
- 當天如果身體不適或體溫、脈搏、呼吸等生命徵象不穩定，則不要勉強運動以免發生意外造成遺憾。

## ■ 居家活動計畫

- 每天四肢關節運動至少一次。
- 持續呼吸訓練器練習。
- 若患者是慢性阻塞性肺部疾病病患或持續有咳痰情況，則保持每天起床後、睡覺前做拍痰、姿位引流。
- 最適宜的運動是“步行”、“柔軟操”，但是運動中自量脈搏數不要“比靜止站立休息時上升超過 20 下/每分鐘”或“超過 120 下/每分鐘”。
- 不可提重物或做擴胸的動作。

- 日常生活、活動不要過於激烈。可以做靜態工作或簡單不需提重物之家事。
- 此居家活動計畫適用於術後 12 週以內，病況穩定之後，可能需進行第二階段心臟復健，請於回診時詢問醫師詳細情況。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.173.2019.11 四修

2021.04 審閱