

急性心肌梗塞 住院階段之復健運動指導

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

提供急性心肌梗塞患者住院階段之復健運動指導原則。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，如肌肉無力萎縮、靜脈血栓、姿位性低血壓等。
- 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

經心臟內科醫師評估認為病況較穩定後，由物理治療師開始協助病患進行第一階段（住院階段）復健運動訓練，以下提供相關運動原則及注意事項，如有任何問題，請立即向您的物理治療師反應。

■ 加護病房中：

- ◆ 床上的四肢關節運動（運動方式由物理治療師依病患狀況決定），強調腳踝活動。
- ◆ 可在床上半坐臥，練習呼吸運動及圓唇吐氣，有空就練習，有痰要咳出，物理治療師依評估決定是否需要拍痰。
- ◆ 四肢活動每個動作由 5 個重覆開始，在沒有任何身體不適症狀下，每日每個動作加 2 下；除休息吃飯外，每 2 到 3 小時執行一次，每日至少執行 3 次（依身體狀況增加或減少次數，不可勉強進行）。

■ 普通病房中：

- ◆ 病房中活動例如：上廁所、盥洗、坐椅子等都可做。
- ◆ 站立四肢關節運動及伸張運動（運動方式由物理治療師依您的狀況決定），步行（首次不超過 20 公尺，以病房內步行為主；若步行狀況良好則逐步增加距離，且改以病房外為主）。
- ◆ 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 30 秒內脈搏數再乘以 2，即為一分鐘之脈搏數。

- ◆在物理治療師或護理人員監督下，依個人整體復原狀況，以漸進式增加運動強度(床上坐起→坐床緣→站立→踏步練習→行走練習→上下樓)。其中，第一次行走練習及上下樓(視病患病況)，需在物理治療師或護理人員監督下進行，確定無問題後，再由病患自行練習為宜。
- ◆單次運動時間以 15-30 分鐘為佳(在個人耐受下，以不引起不適為原則)。

當您在運動時若出現胸痛、呼吸困難、頭暈目眩、噁心、想吐、冒冷汗、很累、心悸感、心跳很快或很慢，請立即停止目前的活動，並請照顧者告訴醫護人員。

■ 注意事項

- 心肌梗塞發生後一個半月內不可提重物，一個半月後須經主治醫師門診評估，才可逐漸增加出力程度。

- 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。
- 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。
- 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(請參考下表，MET 數越大代表越耗體力，請由 MET 數小的活動開始，逐步增加)。

■此居家活動計畫適用於急性心肌梗塞發生後 6 週以內，超過 6 週之後，請於回診時詢問醫師。

| 活動強度 | METs/Hr (每小時攝氧量) | 活動項目 |
|------|------------------|--|
| 非常輕鬆 | 1.3 | 站立 |
| | 1.5 | 輕鬆閱讀、講電話 |
| | 1.8 | 坐著上課、研究、寫筆記 |
| 輕鬆 | 2.0 | 散步慢走(1.6 - 3.2 公里/小時)、演奏樂器，整理花草、一般不須出力之辦公室工作、使用不費力的手工具(修理鐘錶 or 使用顯微技術的工作、光學檢查及修理眼鏡等)；站立的輕鬆工作(酒保、收銀員、電子裝配，文件歸檔) |
| 不很輕鬆 | 2.5 | 下樓梯、烹飪、簡單打掃房子、外出購物、推嬰兒車外出、溜狗 |
| | 2.5 - 3 | 一般正常速度行走(3.2-4 公里/小時)、跳節奏緩慢的舞、打高爾夫(坐車非走路)、保齡球或槌球、釣魚 |
| | 3.0 | 站著做稍須出力的工作(裝配或修理重型零件、焊接、修理汽車、打包裝箱、等等)、照顧病患(例如護理工作)、駕駛巴士或大卡車、洗車洗窗戶、用拖把擦洗地板、與小朋友玩稍劇烈的遊戲、清理房子外觀、用吸塵器清理地板、摘取水果或蔬菜、擦洗地板 |
| 稍激烈 | 3.5 | 快步走(5 公里/小時)、舉重、水中有氧活動(娛樂性游泳)、打高爾夫(自己不背球桿)、划獨木舟或橡皮艇、須不負重或拿輕物不斷走動的工作(不超過 5 公里/小時的速度) |

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

AP110.309.2009.10.初訂

2021.04 審閱