

第二階段之心臟復健 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

提供門診心血管疾病患者第二階段之心臟復健運動指導原則。第二階段之心臟復健主要目的在於：

- 增加患者運動或活動的耐受力。
- 協助患者重回原先工作。
- 幫助患者恢復或改善整體生活品質。
- 為第三階段心臟復健之準備階段。

■ 內容

經心臟內/外科醫師評估，認為心血管疾病患者治療後病況穩定即轉介至復健科門診，經復健科醫師評估並做完「極限運動測試」後，轉介至物理治療師由物理治療師開始協助病患進行第二階段（門診階段）心臟復健運動訓練，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。

■ 運動處方：

- ◆ 物理治療師取得患者的「極限運動測試」報告後，會依據報告上的數據及患者狀況制定您專屬的「運動處方」。
- ◆ 每位患者的運動處方會依患者訓練當日狀況進行微調。
- ◆ 心臟復健運動訓練一個療程共有 36 次訓練課程，平均一週需至本院進行 3 次門診復健運動訓練。
- ◆ 請依物理治療師指示之活動限制下進行日常活動及運動，規律的運動可以促進心臟機能的恢復，但請依照每日身體狀況的好壞進行調整，不可勉強進行。

■ 運動計畫：

單次運動訓練包括暖身期（前）、訓練期（中）及緩和運動期（後）三個部分，通常運動測試時使用何種運動器材測試，心臟復健訓練就使用何種運動器材。

- ◆暖身期 (warm-up)：目的在①增加工作肌肉群的血液循環及氧氣供應，②增加體溫及肌肉收縮效率減少運動傷害，③減少心肌因為氧氣供應不足發生梗塞的機會，④時間約 5~10 分鐘。
- ◆訓練期 (cardiorespiratory endurance training)：時間約 15~20 分鐘，通常訓練二到四週就可以將運動量進行調整。
- ◆緩和運動期 (cool-down)：目的在①減少血壓下降過快以避免心律不整，②減少因直立運動造成血液滯留下肢，導致靜脈回血不足心跳上升，③減少肌肉酸痛，④時間約 5~10 分鐘。
- ◆當您符合以下條件時表示已經可以進入所謂的第三階段心臟復健：①最後一次極限測試的最大攝氧量至少 >5METs，愈多愈好目標為>8METs，②可以自行監測自己的運動計畫，③心臟狀況穩定沒有出現運動的禁忌症，④心理及情緒狀況穩定。

當您在進行心臟復健訓練時，身上會接上心電圖及血壓計隨時進行監控，若訓練時覺得胸痛、呼吸困難、頭暈目眩、噁心、想吐、冒冷汗、很累，請立

即告訴物理治療師進行處置；日常活動或運動時如果出現上述症狀或是心悸感、心跳很快或很慢，請立即停止目前的活動，並請陪伴者或就近尋求協助就醫。

■ 注意事項

- 請依物理治療師指示之活動限制下進行日常活動及運動，勿越級挑戰。
- 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，則必須立即停止活動或運動馬上就醫處理。
- 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。
- 請依物理治療師指示之活動限制下進行居家運動訓練。
- 對於居家活動計畫有任何疑問，請致電或詢問您的物理治療師。

日常活動與其攝氧量 (METs/Hr) 對照表

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)
有點激烈	4	快走 (6.0 公里/小時)、連續上階梯、中等速度的舞蹈、休閒騎腳踏車速度小於 16 公里/小時、修剪草地、植低矮的樹、除草、稍用力的種植工作或園藝工作、石雕、粉刷、貼壁紙、提舉中等費力的重物、稍粗重的農作

有點激烈	4.5	慢速游泳、打高爾夫(自己背球桿)
	5	很快很快走 (6.4 公里/小時)、網球雙打、中等稍快速度的舞蹈、部分的器械運動、快步下樓梯、站立提舉 12 到 25 公斤重物、用小鏟子挖掘土地、稍粗重的整地及園藝工作、操作動力機具、用鐮刀刈草、木工工作、清理水溝、鋪設地毯、機械伐木 (不需攜帶工具爬山)
激烈	6	慢跑 (7 公里/小時)、滑冰或溜冰、網球雙打之主打、使用手動費力工具例如鏟子、十字鎬、圓鋤、駕駛重型機具、山林管理
	6 - 7	徒步旅行
	6 - 8	激烈的划船操舟、跳快舞、大部分的器械運動
	6-10	騎腳踏車速度 16 到 25 公里/小時、稍快速的游泳、有氧健美體操
	7 - 12	網球單打、壁球 (squash)
	8	慢跑 (8 公里/小時)、滑雪、粗重的農作
	10	跑步 (9.6 公里/小時)
	13.5	跑步 (12.8 公里/小時)
	16	跑步 (16 公里/小時)

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

AP110.442.2016.05.初訂

2021.04 審閱