

心臟衰竭 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

提供心臟衰竭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日常生活功能有所改善。

■ 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 1~2 下；每日執行 2~3 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。
- ◆ 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）。
- ◆ 運動自覺量表：若休息時用力感覺為 6 分，累到極致為 20 分，活動當下的感覺是用力到幾分，此分數就是「運動自覺量表（rating of perceived

exertion，簡稱 RPE)」。運動及活動時的運動自覺量表分數，請維持在 13 以下。

- ◆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。
- ◆單次運動時間以大於 10 分鐘為佳（在個人耐受下可酌量增減，以運動自覺量表分數維持在 13 以下，且不引起不適為原則）。

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

- 請勿提重物及憋氣，須經主治醫師評估，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，每週運動 2~3 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。
- 運動及活動時的運動自覺量表分數，請維持在 13 以下。
- 不可提重物及憋氣。
- 日常生活、活動不要過於激烈，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心臟衰竭病患出院後 4 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。

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

AP110.462.2019.11.一修

2021.04 審閱