

心臟復健運動



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

復健科 物理治療室

一、住院期的運動計畫

1. 加護病房階段 - 肢體活動、擺位技巧及呼吸訓練
2. 一般病房階段 - 功能性活動訓練、緩和肌力訓練、行走訓練及騎腳踏車或行走耐力訓練等活動。

二、心臟運動守則

1. 運動型式:以使用大肌肉群、韻律的「有氧運動」最好，例如:慢跑、快走、騎腳踏車、游泳。
2. 運動時間:包括暖身運動(5-10 分鐘)、有氧運動 (30-40 分鐘)及緩和運動(5-10 分鐘)。
 - (1)暖身運動至少十分鐘，例如:手腕、腳踝轉動 十次以上。
 - (2)緩和運動至少十分鐘，例如:原地踏步並配合 深呼吸。
3. 運動頻率: 每次至少 30-40 分鐘，每週 3 次以上。
4. 運動量: 以達到最大心跳數為最佳運動量。
5. 最大心跳數= $(220 - \text{年齡}) \times 50\% - 80\%$ 。
6. 依自己的身體狀況，循序漸進，逐漸增加運動量及
7. 運動時間。

三、運動時注意事項：

1. 運動前
 - (1)先測量脈搏 若每分鐘次數比平常高出 20 次或感覺

胸悶、呼吸喘、頭暈、盜汗、心悸等症狀時，就暫時不要運動。

(2)運動時，應隨身攜帶舌下含片(救心)。

(3)避免在太冷或太熱環境中運動。

(4)最佳運動時間是飯後兩小時，應避免飯前二十分鐘或服藥後一小時內運動。

2. 運動中

(1)若出現胸悶、胸痛、呼吸困難、疲倦無力、心律不整、頭暈等症狀，需立刻停止活動並休息。

若充分休息後症狀沒有緩解，可先行含救心舌下片，並儘快就醫。

(2)以自己感覺費力程度(建議在 10~13 分最適當)來決定運動度。

9 分	11 分	13 分	15 分	17 分
非常輕鬆	有點輕鬆	有些費力	費力	非常費力

(3)採漸進式原則，慢慢增加運動量。

3. 運動後：

(1)運動後十分鐘內，脈搏應可恢復休息狀態的速度，若持續居高不下，並覺得身體不舒服，應與醫師聯繫或儘快就醫。

(2)需補充適當的水分，以免脫水但不可以無限制的飲水，反而增加心臟負擔。

四、性生活注意事項

根據研究，在性交時發生猝死，通常是在不合理的性行為，如婚外情、嫖妓、不熟悉的環境及大量飲食及喝酒後性交。另外，一般性交時的心跳速率相當於爬 2-3 層樓因此若能以每秒兩階的速度輕鬆爬 2-3 層樓，而沒有不舒服就可以行房。

參考文獻

吳英黛 (2012) 呼吸循環系統物理治療-基礎實務 台北 金名。

蔡青青 (2010) 心臟血管系統疾病病人的護理於陳敏麗總 校閱，最新實用內外科護理學(四版138-142 頁) 台北永大。

制定：104/10

審閱：104/10、108/03