



心臟復健各分期的運動介入

Phase I 住院期：

- a. 目標: 減少併發症、疾病衛教及出院日常生活準備(3~5METs)。
- b. 介入原則:
 - i. 加護單位開始，從床上被動運動，至床上輕度肌力訓練。
 - ii. 轉一般病房後，從床邊起身坐起、站立到行走訓練，逐漸增加時間及距離；
 - iii. 若病人狀況穩定，可以開始以運動腳踏車進行輕度有氧運動。
- c. 注意事項：
 - 此時期病人復健時均由專業醫療人員從旁執行，
 - 並須以心電圖、血壓及血氧監控。

Phase II 訓練期：

- a. 目標: 漸進式增加病人運動能力，以期回復職場工作(5~8METs)。
- b. 介入原則:
 - 以有氧運動為主，運動應儘量包含上下肢大肌肉，如跑步機、腳踏車及手搖機等。
 - 在前期，運動強度應維持需Phase I 末期之強度(3~5METs)；
 - Phase II 後期，於梗塞術後6~8週安排最大運動測試(Maximal tolerance test)，
 - 測定最大攝氧量(VO_2max)及最大心跳(HRmax)等，
 - 依此60~80% VO_2max 或 HRmax定為運動強度，進行訓練。
 - 此外，肌力訓練及柔軟度訓練在此期亦須加入心臟復健療程。
- c. 注意事項：復健時仍需由專業醫療人員以心電圖、血壓及血氧從旁監控。



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

Phase III、IV維持期及回歸社區期:

- a. 目標: 回歸社區家庭，維持良好運動習慣。
- b. 介入原則:
 - 與Phase II同，仍有氧運動為主，
 - 運動種類如慢跑、自行車、游泳等；
 - 同樣應包含運動前暖身(warm up)，運動後緩和(cool down)，漸少運動傷害。
 - Phase III 以醫院為運動訓練場所，定期接受專業人員指導，並提出相關問題做討論。
 - Phase IV則是回歸社區，建立運動習慣，自我規律運動。
- c. 注意事項：減少生命徵象監測儀器使用，學習自我監測，
 - 如最大心跳、自覺用力係數(rating of perceived exertion，RPE)等。
 - 瞭解並認識運動時身體可能出現的徵兆及警訊。