

冠狀動脈疾病病人 心臟復健運動

目的：

- 一、幫助病患心臟病發作後，能恢復到日常生活功能。
- 二、讓病患能瞭解疾病及處置的過程，進而預防疾病的復發。



1. 每次運動前測量脈搏(心跳)。



2. 每天以步行當做運動，強度達目標心跳率：_____次/分，於運動中，覺最累的時候測量(物理治療師會教導您如何計算)。



3. 每天做手臂(上肢)肌力的運動至少 20 回合，如雙手拿裝滿水的寶特瓶上舉(小瓶 600ml)。



4. 每天做腿(下肢)肌力的運動至少 20 回合，如床上抬腳運動。



5. 每次做運動至少 15-30 分鐘，如：走路。



6. 每天做運動至少 2 次。



7. 每天以「六分鐘步行距離」為指標，看運動有沒有進步。



~3~

8. 每天練習腹式呼吸至少 15 回合，每次請間隔 5 分鐘。



9. 每次運動後測量脈搏（心跳）。



~4~

注意事項：

1. 從事以上運動或活動時，若感到疲累或心跳數增加超過每分鐘 20-30 下時，您應放慢運動速度或停止。
2. 若您感覺到胸悶、頭暈、噁心、冒冷汗等不適症狀，請立刻停止運動，並通知醫護人員。
3. 各項運動請量力而為。

參考資料來源：成大總院 9B 及復健科
製作單位：6W
製作日期：111.04
修訂日期：113.08
DL-06-2-015

~5~