

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。



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)。



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。



製作單位:9B 及復健科

製作日期:106.03

修訂日期:111.08

04-2-004