



心肌梗塞後心臟復健

在這裡以心肌梗塞後復健為範例, 來說明從住院到出院期間, 心臟復健的分期, 以及運動的方式. 文章內容主要來自教科書的資料, 提供給大家參考.

心肌梗塞後心臟復健計劃分為三期：

(一) 第一期(急性期：出院前)：

- 早期活動，減少因臥床出現之合併症，
- 於出院前建立足以應付日常生活所需之心肺功能。運動項目如：
 - 關節運動(坐在床上靠背的情況下自行漱洗、進食、梳頭髮及刮鬍子)，
 - 柔軟體操、走路、緩慢上下樓梯，
 - 可在治療師陪同下步行由3~5分鐘漸增至5~10分鐘。

(二) 第二期(恢復期：出院後回家的3個月內)：

- 目標期望病人能執行中度至重度之家事，運動項目如：健走活動、輕度柔軟操，復原中的運動原則要避免過度疲累
- ，當運動時出現氣喘或胸悶情形應停止運動並稍作休息。
- 依照醫師的建議，
 - 每週至少運動三次，每次運動至少20—25分鐘；
 - 運動前五分鐘可進行暖身活動，運動至10—15分鐘時感覺到微喘的情形且心跳增加20次/分，
 - 最後五分鐘則進行緩和運動。
- 出院後若無不適症狀（胸痛或胸悶等情形），即可在第8週末或第9週恢復工作，
- 若從事的是耗費體力的工作，則只能工作部分時間或找一份較不費勞力的工作。

(三) 第三期(維持期)：

- 此時已度過急性期，可進行快走、踩腳踏車等運動，以訓練大肌群之有氧運動為主，
- 運動項目如：健走活動、慢跑、羽球、騎腳踏車等活動
- 每次約30~40分鐘，每週至少3天，運動的感覺介於普通與有點累之間。