



# 高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

## 心肌梗塞復健運動衛教

### 一、什麼是心肌梗塞復健

指針對心肌梗塞病人，設計一套個別性、有計劃且安全的復健治療，其中包括預防合併症、運動訓練及危險因子控制(如高血壓、高血脂、糖尿病、吸菸、肥胖及生活壓力等)，以改善心肌梗塞病人運動耐力、血脂質控制、戒掉抽菸習慣、增加心理安適、減少壓力及罹病率，早期回歸工作崗位，進而增加心肺功能狀態及生活品質，降低死亡率與再發率，並可減少用藥劑量。

### 二、運動對心肌梗塞病人的好處

- (1)規律的運動可以減輕體重、降低三酸甘油脂、增加高密度脂蛋白、改善胰島素對糖的代謝，並有效的降低心肌梗塞的危險因子，以預防心肌梗塞再發。
- (2)規律的運動可以增進心肺功能，因此能有效改善您的活動和運動耐力。

### 三、哪些運動較適合心肌梗塞病人做？

運動的種類可分為有氧運動與無氧運動兩大類：

- (1)有氧運動是對心肌梗塞病人較有益的運動方式，為大肌肉群做規律的等張收縮，是一種耐力訓練，可以有效增進心肺功能，其運動項目如快走、慢跑、騎腳踏車、游泳等。針對無合併症之心肌梗塞病人居家運動項目以快走最適合，運動時間以每次30-40分鐘，每週2-3次最合宜。
- (2)無氧運動較不適合心肌梗塞病人，此為小肌肉群的等長收縮，對肌肉訓練較有益，但對心肺功能的改善十分有限，其

運動項目：如舉重、拉力訓練等，做此類運動時容易造成憋氣用力增加心臟負荷。

#### 四、住院中運動步驟

為了配合心肌梗塞後的傷口癒合狀況，我們的活動設計是慢慢的增加活動量。故請您務必與我們合作，過與不及都對您心臟功能的恢復不好。首先向您介紹一個計算運動氧氣消耗量的單位(METs)，1個單位(METs)=您完全休息時的攝氧量(約每分鐘每公斤體重3.5 CC氧氣)，單位數愈高表示所需消耗的能量愈大，我們的運動設計是依您日常活動消耗氧氣的多寡分成1個單位、1.5個單位、2個單位慢慢增加。每次運動前、後均需測量血壓、心跳並觀察是否有其它不舒服症狀，如胸悶、呼吸喘、心悸等，作為評估您的心臟是否能負擔這樣的活動量。若您能適應，第二天才可進行到下一單位的活動量。住院期間，每一個活動進階均包含暖身運動和等量的日常活動(如表一)。暖身運動主要目的在測試並準備您能在某一程度的活動耐力，以執行該階段的日常活動，所以您必需先通過暖身運動才能執行等量日常活動。

表一 急性心肌梗塞病人復健運動進度表

單位	暖身運動	等量的日常活動
1.0	1.搖高床頭45度，5分鐘 2.床上被動肢體關節活動每個關節10次 3.深呼吸運動10次	1.臥床休息 2.半坐臥休息
1.5	1.床上主動肢體關節活動，每個關節5次 2.坐在床沿兩腳下垂擺動10次 3.下床坐在床旁椅15-30分鐘 4.室內步行已不喘不累為原則	1.床上自行漱洗梳髮 2.床上自行進餐 3.床上使用便盆 4.照護者協助擦澡 5.下床步行15公尺
2.0	1.床上主動輕度阻力肢體關節活動5次	1.坐床旁椅自行漱洗梳髮

	2.坐著手臂環繞運動10次 3.全身肌肉緊縮數到2 4.室內步行已不喘不累為原則，速度約每分鐘60步	2.坐床旁椅自行進餐 3.下床使用便盆 4.床旁自行部分擦澡 5.下床步行30-80公尺
2.5	1.站著彎腰10次 2.手插腰膝蓋半彎曲10次 3.扭轉軀幹10次 4.坐著向前彎腰，手碰腳趾10次 5.室內步行已不喘不累為原則，速度約每分鐘80步	1.站在洗手槽邊漱洗 2.床旁自行擦澡 3.站在床邊自行更衣 4.下床步行80-180公尺
3.0	1.踮腳站立10次 2.提半公斤砂袋側彎腰10次 3.提半公斤砂袋扭轉軀幹10次 4.室內步行已不喘不累為原則，速度約每分鐘100步	1.走到洗手間漱洗 2.走到洗手間如廁 3.走到浴室盆或淋浴 4.下床步行300公尺 5.乘電梯上樓，再走下樓(1、2層)
3.5	1.站立靠牆腿抬高10次 2.提1公斤砂袋側彎腰10次 3.提1公斤砂袋扭轉軀幹10次 4.室內步行已不喘不累為原則，速度約每分鐘120步	1.走上下1層樓 2.走上下2層樓

## 五、居家運動進展指引

快走是心肌梗塞病人居家運動最適合的方式之一，因這項運動不需要任何器材，也不需學習即可執行。表二為美國心臟協會提出的一種步行方案，可供您參考使用。

表二 心臟病患居家運動方案

週數	暖身運動	有氧運動	冷卻運動	總運動時間
第一週	慢走5分鐘	快走5分鐘	慢走5分鐘	15分鐘

第二週	慢走5分鐘	快走7分鐘	慢走5分鐘	17分鐘
第三週	慢走5分鐘	快走9分鐘	慢走5分鐘	19分鐘
第四週	慢走5分鐘	快走11分鐘	慢走5分鐘	21分鐘
第五週	慢走5分鐘	快走13分鐘	慢走5分鐘	23分鐘
第六週	慢走5分鐘	快走15分鐘	慢走5分鐘	25分鐘
第七週	慢走5分鐘	快走18分鐘	慢走5分鐘	28分鐘
第八週	慢走5分鐘	快走20分鐘	慢走5分鐘	30分鐘
第九週	慢走5分鐘	快走23分鐘	慢走5分鐘	33分鐘
第十週	慢走5分鐘	快走26分鐘	慢走5分鐘	36分鐘
第十一週	慢走5分鐘	快走28分鐘	慢走5分鐘	38分鐘
第十二週	慢走5分鐘	快走30分鐘	慢走5分鐘	40分鐘
第十三週	慢走5分鐘	可以慢慢增加	慢走5分鐘	
以後		時間由30分鐘 漸增60分鐘		

## 六、運動時注意事項

- (1)在運動前、運動中和運動後，您需測量自己的脈搏，若運動前脈搏已超過每分鐘100次，並合併有不適感，則應暫停該日的運動。一般而言，運動後十分鐘內，脈搏數應可恢復到休息狀態，若持續居高不下並覺得身體不適，應與醫師連絡或儘快就醫治療。
- (2)活動應慢慢增加，每次增加的活動量不可以太多。
- (3)避免在太冷或太熱的環境下運動，因太冷或太熱的環境會降低運動耐力。
- (4)避免在飯後2小時內或飯前20分鐘或服藥1小時內運動。
- (5)運動前、中、後需補充足夠的水分以防脫水。
- (6)外出運動時隨身攜帶舌下含片。
- (7)若運動時或運動後覺得胸悶不適、頸部、肩部、手臂或下顎有壓迫感或燒灼感、頭暈、昏眩、冒冷汗、噁心、嘔吐、呼吸困難等

症狀，需立刻停止活動。若休息後症狀未緩解，可先行服舌下含片並儘快就醫治療。

(8)運動時穿著輕便寬鬆的衣服以及適宜的鞋子。

(9)避免不平滑的地面，預防運動傷害。

(10)夜晚運動時應穿著鮮明或可以反光的衣服。

若有任何問題請電洽：(07)8036783#3822

小港醫院內科 關心您