

心臟復健服務計畫

第一期 住院期

- 術前衛教：在進行心臟手術之前，先藉由物理治療師的教導學習呼吸及其他個別化訓練，將身心準備到最佳狀況，應付接下來的手術及為了減少術後併發症而努力。
- 術後恢復：
 - 加護病房時期：及早下床活動，減少肺部併發症的發生
 - 普通病房時期：藉由物理治療師帶領和緩的有氧運動及呼吸運動，儘早回復日常活動
 - 出院準備時期：透過輕量有氧運動，提升心肺適能為返回家中生活做準備。

第二期 黃金恢復期

在出院一到三個月之間，透過監控下的規律運動，把握心肺功能的黃金恢復期。

- 運動測試：在開始心臟重建運動前，透過測試來了解術後的心肺功能恢復程度。
- 心肺功能重建：治療師將設定個人化的目標，在監控心電圖、血壓計及血氧計等生理指標的狀況下，安全地達到有效運動的目的，幫助心肺功能恢復。
- 團體課程：
 - 基礎班：經由物理治療師設計的內容，訓練肌耐力及關節活動度合併呼吸的調節，在增加肌耐力的同時增加呼吸的功能，達到可以同時增加運動表現及減輕運動中呼吸喘的症狀。
 - 進階班：在參與基礎班一段時間後，在基礎班的訓練重點上加上六種輔助器材讓課程更加困難及變化，讓身體的平衡感、協調性及動作表現有更加顯著的進步，讓運動能力更上一層樓。
- 身體覺醒：以皮拉提斯為主軸，以呼吸調整、核心肌群控制、脊椎延伸、肩頸估節整合及上下之排列與承重等重點，訓練身體各個部位肌肉的協調整合性，喚醒身體的動作細節，對呼吸功能降低急慢性腰痠背痛都有極好的效果。

第三期 延伸訓練期

- 互動/循環/活力 有氧：涵蓋多種不同的器材，在增強心肺功能的同時，全方面提升身體各肌群的肌耐力。
- 安全健身：可以在安全的環境下運動，維持並養成運動習慣。
- 定期追蹤：透過定期的追蹤運動狀況，協助病友持續運動習慣並長期了解保養身體健康的知識。