



# 振兴医疗财团法人振兴医院

## 心脏康复服务项目

### 一、第一期 住院期

#### (一)术前卫教：

在进行心脏手术之前，先藉由物理治疗师的教导学习呼吸及其他个别化训练，将身心准备到最佳状况，应付接下来的手术及为了减少术后并发症而努力。

#### (二)术后恢复：

1. 监护病房时期：及早下床活动，减少肺部并发症的发生。
2. 普通病房时期：藉由物理治疗师带领和缓的有氧运动及呼吸运动，尽早回复日常活动。
3. 出院准备时期：透过轻量有氧运动，提升心肺适能为返回家中生活做准备。

### 二、第二期 黄金恢复期

在出院一到三个月之间，透过监控下的规律运动，把握心肺功能的黄金恢复期。

#### (一)运动测试：

在开始心脏康复运动前，透过测试来了解术后的心肺功能恢复程度。

#### (二)心肺功能重建：

治疗师将设定个人化的目标，在监控心电图、血压计及血氧计等生理指标的状况下，安全地达到有效运动的目的，帮助心肺功能恢复。

#### (三)团体课程：

1. 基础班：经由物理治疗师设计的内容，训练肌耐力及关节活动度合并呼吸的调节，在增加肌耐力的同时增加呼吸的功能，达到可以同时增加运动表现及减轻运动中呼吸喘的症状。
2. 进阶班：在参与基础班一段时间后，在基础班的训练重点上加上六种辅助器材让课程更加困难及变化，让身体的平衡感、协调性及操作表现有更加显著的进步，让运动能力更上一层楼。


(四)身体觉醒：以皮拉提斯为主轴，以呼吸调整、核心肌群控制、脊椎延伸、肩颈估节整合及上下之排列与承重等重点，训练身体各个部位肌肉的协调整合性，唤醒身体的动作细节，对呼吸功能降低急慢性腰酸背痛都有极好的效果。

### 第三期 延伸训练期

(一)互动/循环/活力 有氧：涵盖多种不同的器材，在增强心肺功能的同时，全方面提升身体各肌群的肌耐力。

(二)安全健身：可以在安全的环境下运动，维持并养成运动习惯。

(三)定期追踪：透过定期的追踪运动状况，协助病友持续运动习惯并长期了

 振兴医疗财团法人振兴医院  
心脏康复服务项目

解保养身体健康的知识。

振兴医疗财团法人振兴医院 制作  
台北市北投区振兴街 45 号  
电话：(02) 2826-4400