



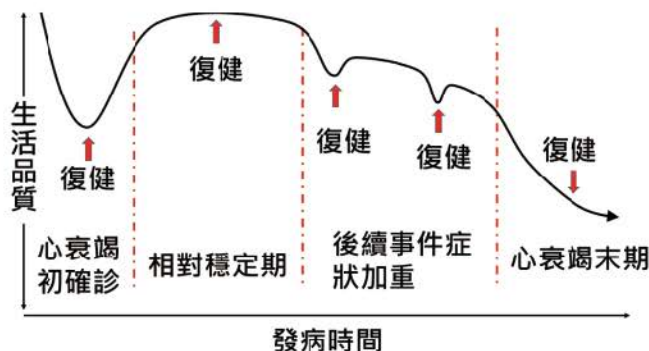
# 心臟衰竭能運動嗎？



## 心臟衰竭病患的運動訓練計劃～

### 為何要復健？

✓ 改善生活品質



✓ 降低死亡率及再住院率

### 心衰竭復健的分期

#### 住院急性期

- 功能性復健
- 第一期心臟復健

#### 出院慢性期

- 門診第二期心臟復健

#### 居家維持期

- 維持心臟功能狀況

## 住院急性期復健

### ✓ 何時該開始？

- 已完成疾病相關處置且用藥治療已穩定者
- 休息時心律、血壓、症狀無復健禁忌症

### ✓ 功能性復健有什麼？



肌力  
訓練



耐力  
訓練



關節  
活動



活動  
訓練

### ✓ 第一期心臟復健

- 以有氧運動（行走為主，甚至使用跑步機 / 腳踏車）來增進心肺耐力，強度不超過休息心跳 + 20 下
- 依據不同病人情況做不同強度的訓練



床邊坐立



下床行走



6 分鐘  
行走測試

- 出院前 6 分鐘行走測試目標 > 300公尺（可安全過馬路的步行速度）
- 建議安排心肺功能測試，制定出院後心肺復健計畫

## 出院門診第二期心臟復健

### ✓ 有氧運動



頻率：  
每週至少 3 天



強度：  
有運動測試：  
40~80%最大強度  
無運動測試：  
休息心跳加20~30下



時間：  
每次20~60分

### ✓ 阻力訓練



頻率：  
不連續的2~3天



強度：  
介於輕鬆至稍微喘



時間：  
針對全身不同大肌肉群，每塊肌肉10~15次運動，反覆1~3套



### ✓ 注意穿著、環境

夏天時，因運動時體內已有熱壓力的形成，所以更要注意穿著、環境的溫濕度、室外陽光等影響散熱的因素。所以**不建議**不穩定的心臟衰竭病人**選擇戶外做為主要運動環境**。

### ✓ 觀察自我徵兆

心臟病人於恢復期的運動應測量休息與運動中的脈搏與隨時觀察自我症狀，若出現下列其中之一的徵兆時，則應停止運動：

- 暈眩
- 面部蒼白
- 冒冷汗
- 胸痛或胸悶
- 心律不整
- 出現疲乏
- 呼吸過速
- 心搏過速或過慢
- 血壓過高或過低
- 急性感染、發燒或疼痛
- 腳部肌肉痙攣
- 協調動作異常

### ✓ 追蹤心肺功能

可追蹤心肺運動功能測試如：運動肺功能或六分鐘行走測試等，以了解心肺功能狀態



心臟也需要復健  
認識【心臟復健與運動功能測試】

## 運動的好處有哪些？

運動可以改善血壓、提升最大攝氧量、減少膽固醇、上升胰島素的敏感度、下降血液中的發炎狀態；同時也可以改善憂鬱以及應對壓力的能力；另外也可以下降血液凝固性、增加冠狀動脈的灌流、改善心血管內皮細胞的功能。

根據個人化的心肺運動功能測試，  
現在建議的運動處方強度是：

腳踏車功率 \_\_\_\_\_ 瓦 到 \_\_\_\_\_ 瓦

心跳每分鐘 \_\_\_\_\_ 下 到 \_\_\_\_\_ 下

自覺疲累係數 \_\_\_\_\_ 分 到 \_\_\_\_\_ 分

(分數由 6 ~ 20分，6是休息時的強度，20是最累的程度)

腳踏車功率 \_\_\_\_\_ 瓦 到 \_\_\_\_\_ 瓦

心跳每分鐘 \_\_\_\_\_ 下 到 \_\_\_\_\_ 下

自覺疲累係數 \_\_\_\_\_ 分 到 \_\_\_\_\_ 分

(分數由 6 ~ 20分，6是休息時的強度，20是最累的程度)

腳踏車功率 \_\_\_\_\_ 瓦 到 \_\_\_\_\_ 瓦

心跳每分鐘 \_\_\_\_\_ 下 到 \_\_\_\_\_ 下

自覺疲累係數 \_\_\_\_\_ 分 到 \_\_\_\_\_ 分

(分數由 6 ~ 20分，6是休息時的強度，20是最累的程度)

