

I. 運動處方

- 種類
- 坐姿原地踏步
 - ____下/回
 - ____分/每回間休息
 - 站姿原地踏步
 - ____下/回
 - ____分/每回間休息
 - 坐到站
 - ____下/回
 - ____分/每回間休息
 - 走路
 - 室內 戶外
 - 階梯運動
 - 爬樓梯
 - 其他

- 強度
- 自覺用力係數：
 - 輕鬆
 - 有點吃力(說一段話會停1-2次斷句)
 - 吃力(說2-3字需吸氣)
 - 最大心跳：
 - 靜態心跳+20
 - 靜態心跳+30
 - _____
 - 代謝當量MET：_____
 - 其他：_____

時間與頻率	▲頻率
	<input type="checkbox"/> ____次/天 <input type="checkbox"/> ____/星期
工具	▲時間
	<input type="checkbox"/> 5-10分鐘/次 <input type="checkbox"/> 10-15分鐘/次 <input type="checkbox"/> 20-30分鐘/次 <input type="checkbox"/> 其他
	<input type="checkbox"/> 無
	<input type="checkbox"/> 彈力帶
	<input type="checkbox"/> 沙包
	□ 輔具：
	<input type="checkbox"/> 單拐
	<input type="checkbox"/> 助行器
	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 其他

II. 注意事項

- 以上建議的運動處方，若過程中，若有任何身體不舒服(喘、胸悶、心悸、頭暈等)或者有軟腳而有跌倒風險時，皆應停止並與治療師討論
- 若病人血氧不穩時，建議活動過程使用血氧機，盡可能維持在92%以上，若血氧持續下降，應立即停止活動，執行呼吸運動，觀察血氧狀況，並與治療師討論

3. 針對心臟疾病或術後病人

▲返家後，除早晚量測心跳/血壓外，運動前/後也需要量測心跳/血壓以了解自己運動前後的變化。

▲運動前：收縮壓不可超過180mmHg或低於80mmHg，舒張壓不可超過110mmHg或低於50mmHg，心律高於每分鐘120下或低於每分鐘60下；如果有主動脈剝離、高血壓病史，建議收縮壓須小於140mmHg

▲運動中：建議收縮壓低於150-160mmHg，尤其主動脈瘤術後病人，心率增加不超過20-30下(隨活動強度會有所不同)

▲運動結束休息10分鐘後

- 血壓儘可能恢復至運動前相差10 mm Hg以內
- 若收縮壓下降超過10mmHg，建議下次減少運動的時間或強度，再休息五分鐘，確認血壓回到休息狀況
- 若有頭暈、噁心的情形，請躺回床上休息後再做血壓量測，再休息五分鐘，確認血壓回到休息狀況

▲建議有心律不整的病人，需要徒手按著脈搏量測一分鐘，量測兩次取平均值。

▲活動類型與強度先從醫院有在進行的活動為主，若個案感受輕鬆時，可先增加行走時間/登階次數來增加強度，再慢慢增加登階快慢或是加快走路的速度來增加強度。

▲正中胸骨切開術的病人：須要在三個月內避免擴胸的動作，以避免胸骨術後癒合不良。

4. 針對肺臟疾病病人

▲建議運動過程，血氧維持92%以上，若血氧持續下降，應降低強度或停下來執行呼吸運動，並記錄恢復狀況以利與治療師討論

▲若運動出現頭暈/想吐/冒冷汗/氣喘吁吁，應需馬上停下來休息，記錄當時的血壓、心率、血氧、做的事情，等回診時告知，並適當調整運動強度或時間；如果休息後未好轉，須盡快就醫。

5. 活動過程中須避免憋氣、以及避免提重物。

6. 若心肺疾病病患在運動前或過程中有以下反應，皆應立即停止運動

▲胸悶、胸痛、心悸

▲頭暈、想吐、冒冷汗、四肢無力

▲氣喘吁吁

▲間接性跛行

▲血壓/心跳超過正常值

7. 有氧運動建議要有暖身期與緩和期，大約各5-10分，可以以呼吸運動或伸展運動為主

8. 若運動時間無法持續過久，也可降低單次運動時間，同時增加運動頻率，一天運動加總時間建議達到30分鐘。

9. 若有爬樓梯的需求，建議病患兩腳一階的方式爬且須在樓梯中間平台坐著或站著稍做休息至較不喘或心跳平穩再繼續爬，仍建議可回門診復健以達活動需求。

請寫下您的問題：

專業審查者：王偉德醫師
參考資料

- Liquori (2022) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 11th, LWW
- Donna Frownfelter(2022) Cardiovascular and Pulmonary Physical Therapy, 6th Edition
- GO Dibben et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease: a meta-analysis Eur Heart J. 2023 Feb 7;44(6):452-469

制定日期：2024年5月(第一版)
編碼：7200-單張-中文-026-01

X	O	易掛
乙	↓	箭箭

復健醫學部衛教系列

居家運動處方 原則與注意事項 (呼吸、心肺耐力)



復健醫學部製作

諮詢專線：(04)7238595轉5035

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?PID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

呼吸

一、簡介

因疾病長期住院臥床後導致肺部功能不全而活動容易喘與痰液排出困難，除了治療師引導病人執行外，更需要病人本身與家屬一同配合治療師在家執行居家運動，才能夠讓病人肺部功能改善以回到日常生活。

二、呼吸運動處方

以下為治療師針對病人肺部狀況設計個人化呼吸運動處方：

依據運動種類、運動頻率、運動時間、運動強度與相關注意事項

I. 運動種類

□ 深呼吸

- 1. 平躺下或坐姿下(有椅背)，一手摸上胸，一手摸上腹，深呼吸



- 2. 平躺下，雙手於上腹，深呼吸



- 3. 平躺下或坐姿下(有椅背)，雙手舉高至眼前，深呼吸



- 4. 坐姿下，上肢斜對角動作搭配深呼吸



- 5. 坐姿下，身體前屈抱枕頭，深呼吸至後背



□ 局部胸廓深呼吸

- 1. 側躺下，一手摸胸外側，一手由身體旁舉高，深呼吸



- 2. 側躺下，一手摸胸外側，一手由胸前舉高，深呼吸



- 3. 坐姿下，一手摸胸外側夾毛巾，利用深呼吸將肋骨往外推手



- 4. 坐姿下，腋下夾毛巾，利用深呼吸將肋骨往外推手



- 5. 側坐姿下，一手肘撐床，一手舉高，深呼吸



- 6. 坐姿下，一手撐床(遠處)，一手舉高，深呼吸



□ 增加胸廓活動

- 1. 坐姿下，搭配上肢合併軀幹側彎



- 2. 坐姿下，搭配上肢合併軀幹旋轉，深呼吸



□ 咳嗽運動

- 1. 用力吹衛生紙
- 2. 哈氣



□ 誘發性肺量計



II. 運動劑量

每項6~10下，每小時執行，總時間約5~10分。

III. 注意事項

- 1. 若有任何喘、頭暈、想吐時，立即停止呼吸運動。

- 2. 飯前後半小時至一小時切勿執行呼吸運動。
- 3. 在執行呼吸運動時切勿用肩頸用力。
- 4. 執行呼吸運動須坐挺，慢慢鼻吸與慢慢圓唇吐氣，勿急促練習。

心肺耐力

一、簡介

因疾病或長期住院臥床後導致心肺耐力不足以致而功能性活動受限，除了治療師引導病人執行外，更需要病人本身與家屬一同配合治療師在家執行居家運動，才能夠讓病人心肺功能改善以回到日常生活或職場。

二、心肺耐力運動處方

以下為治療師針對病人心肺耐力狀況設計個人化運動處方：

依據運動種類、運動頻率、運動時間、運動強度與相關注意事項

自我評量(是非題)

- () 1. 若個案過程中有出現一些胸悶、心悸，皆應立即停止運動。
- () 2. 飯前後半小時至一小時仍可執行呼吸運動。