

# 冠狀動脈繞道手術與物理治療

## ■ 簡介

接受冠狀動脈繞道手術後，心臟的血液供應情形獲得改善，此時接受積極的復健訓練，可讓您更清楚地掌握身體的狀況，並更進一步地改善心臟及身體的機能，以發揮最佳的治療效果。

復健計畫是循序漸進、並與手術治療緊密結合的 - 治療師會依照您的狀況及時間點協助您執行各項復健運動，一步一步地陪伴您提升活動能力，只要有耐心，逐漸增強的訓練將能帶給你更多的信心。

## ■ 復健運動建議時程

- 術前：請跟隨您的物理治療師，確實執行呼吸運動與咳痰訓練，此運動能有效降低術後併發症、疼痛以及身體不適
- 術後1-2天 或於加護病房內：確實執行腹式呼吸與咳痰訓練，在治療師協助下執行輕度活動 - 翻身、四肢主動運動、狀況許可的話也可進行站立或坐床邊椅子的訓練
- 術後3-4天 或轉至一般病房的第1-2天：加入原地踏步或短距離行走，治療師將依據指導您逐漸增加行走的速度和時間，提升活動能力。
- 術後5-6天 或轉至一般病房的第3-4天：治療師將視您的狀況繼續增加行走訓練的強度，或加入上下樓梯的練習，為出院返家做準備。

## ■ 出院準備物理治療運動處方

依據個別狀況給予居家運動指導，並回診復健科，執行完整的心臟物理治療運動訓練。一般而言，出院後1~2個月內先不要開車，2~3個月可逐漸恢復到原來的工作量。



## ■ 運動的注意事項

- 1、外出運動可隨身攜帶硝酸甘油NTG含片；
- 2、運動前後需測量脈搏及血壓：
  - 休息心跳勿超過每分鐘 100 次或少於 50 次；
  - 收縮壓勿超過200mmHg，舒張壓勿超過110mmHg；
- 3、運動方式以步行為首選，活動量應慢慢增加，且包含暖身5-10 分鐘與緩和運動。時間可慢慢增長，但單次活動不宜持續 30 分鐘以上。
- 4、繞道手術多以正中胸骨切開的方式進行，術後三個月內切勿執行擴胸、舉手過肩或可能壓迫胸口的運動，以免影響骨骼及組織癒合。
- 5、避免需暫時閉氣用力的活動（如用力解便），以免造成劇烈的血壓變化。
- 6、外出運動應選擇氣候溫和時，勿在太冷或太熱的環境下活動（如夏天中午、冬天清晨、洗三溫暖、常進出冷氣房等）。
- 7、注意若有下列情形，須停止運動立刻休息：
  - 持續 24 小時以上的疲倦；
  - 運動後心跳增加持續10分鐘以上；
  - 運動後呼吸急促；
  - 運動時上腹、肋骨下有刺痛感；
  - 運動後有噁心、嘔吐、胸悶、盜汗、眩暈的情形。

## ■ 小叮嚀

若您在執行以上活動時，有喘、說話費力、極為疲勞的情況產生，請諮詢相關醫療專業以保護您的健康。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241#24
- 制訂單位 / 日期：復健醫學部物理治療組/110.09.10
- F-4200-CP-002

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮