

冠狀動脈繞道手術 復健治療衛教單

■ 簡介

接受冠狀動脈繞道手術以後，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。這樣子的運動能夠

有效降低術後併發症、疼痛以及身體不適的可能性

■ 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；站立或坐床邊椅子

■ 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。

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

■ 運動的注意事項

1. 外出運動時，需攜帶硝酸甘油NTG藥物含片，運動時若有心絞痛可用
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
 - 運動後脈搏勿比運動前多每分鐘 20 次或少於每分鐘 10 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，患者於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. 避免過度費力的上肢活動，以免拉扯傷口。
6. 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。
7. 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）。
8. 注意若有下列情形，須停止運動立刻休息：
 - 極度疲倦
 - 運動後心跳增加持續10分鐘以上。
 - 運動後呼吸急促。
 - 持續 24 小時以上的疲倦。
 - 運動時上腹、肋骨下有刺痛感。
 - 關節、脛骨、足跟、小腿肌肉酸痛。
 - 突然的關節痛。
 - 運動後有噁心、嘔吐、胸悶、盜汗、眩暈的情形。
 - 如有以上情形，即表示心臟無法承受此活動量，應立即停止，並做充分休息。若休息一段時間，仍未恢復正常時，應盡快告知醫護人員做適當的處理，下次運動時應回到上一階段的活動。
9. 若有下列情形產生，在您運動前，須先與您的醫師聯繫：
 - 不正常的心跳 - 如不規則的脈搏、心悸、突然變快或慢的脈搏。
 - 胸部、手臂、喉嚨新出現或延長的痛、壓力感或不舒服。
 - 頭暈、輕微頭痛、昏暈、冒冷汗。

■ 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 1240#18
- 制訂單位 / 日期：復健醫學部物理治療組/105.12.28
- PFS-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