

心臟節律器植入患者物理治療之運動規劃



文／臺中榮總復健醫學科技術主任 陳彥文



心臟植入式電子設備（CIED），包括心臟起搏器（Pacemakers, PM）、植入式去顫器（Implantable cardioverter-defibrillators, ICD）及心臟再同步治療（cardiac resynchronization, CRT），為治療不可逆心律不整/心臟衰竭有效的方法。心臟復健和運動訓練公認對心臟衰竭患者的身體、社會心理功能有益。植入有去顫器功能節律器者，常由於害怕運動引發休克，往往不太敢運動。甚至影響到自身的心理健康，容易造成焦慮和抑鬱感，對病人影響甚鉅。

在許多國家，已有一些醫學研究顯示，在心臟植入去顫器（ICD）患者中，接受「運動訓練」具有一定

的安全性，並不會增加心律不整復發率，也不會增加需要電擊或需抑制心跳過速起搏治療的發生頻率。甚至發現，越是不敢動的人，如「日常久坐生活方式者」其發生心臟植入去顫器（ICD）放電去顫比例會比「日常有規律運動者」來的更加頻繁發生。顯示，凡植入有心臟式電子設備的患者，在經過您的專業醫療團隊評估與臨床指導後，從事規律運動訓練，是安全且能獲得身體好處的一種方式。

心臟復健運動前的準備

提醒植有「心臟植入式電子設備（CIED）」的患者，從日常身體活動



著手，可進行有氧/無氧運動訓練，保持積極的生活方式（active lifestyle）。接受心臟復健運動，可獲得好處包括：（1）優化醫療品質；（2）提高運動能力；（3）改善臨床症狀；（4）促進心理健康；（5）改善生活品質；（6）監測植入設備正常運作。

著手開始復健運動計畫前，仍需注意以下幾點，方能安全且有成效的運動：

- （1）運動訓練前，隨身攜帶「心臟節律調節器識別卡」，並提醒相關復健醫事人員知悉。
- （2）自我監測的運動心率（通常勿超過120跳/分鐘）與植入節律器的心率設定值之間至少保持 $\pm 10\%$ （10次/分鐘）安全範圍。其次，如心跳持續低於原設定值（如：70下/分鐘）超過三天，且伴隨身體不適，應當盡早聯絡個管師或回診就醫檢查。
- （3）避免碰撞性的運動項目。
- （4）運動期間，如有您感到不適當的電擊、胸痛或過度疲勞感，請立即暫停運動訓練，必要時提早回診。

心臟復健運動原則

一般復健運動原則，建議以「有氧運動」及「肌力訓練」為主。

有氧運動方面：可循序漸進來進行訓練，諸如：散步、快走、斜躺式腳踏車、跑步機上行走、健康步道健走等。每週至少維持150分鐘運動量（每次20-60分鐘），中等運動強度尤佳一邊運動還能邊講話，但無法哼唱歌，自覺感受是輕鬆但有點喘的程度即可。

肌力訓練方面：諸如：啞鈴、彈力帶、自身體重、重訓設備等。每週至少2次（每次10-20分鐘），首次訓練重量推薦：一次可以舉起8-15次的重量著手鍛鍊。 

