

臺中榮總復健科 【心肺物理治療衛教單張】

姓名/病歷號: _____ 衛教實施日期: ____ / ____ / ____ 您的物理治療師: _____

目前您或您的家人準備或已接受心肺或血管相關手術，於病情穩定情況下，經醫師評估後開始安排接受心肺物理治療計畫，遵循臨床物理治療師的指導下，實施下列個別化的運動計畫，同時，發現任何疑問請立即反應給予治療師，治療師將耐心為您解答。

復健目標

- *降低術後相關併發症
- *改善呼吸功能
- *改善肺部清潔能力
- *降低疼痛
- *改善周邊循環
- *提升功能性活動能力
- *提升心肺耐力
- *改善生活品質

復健相關注意事項

- *復健運動應在接受物理治療師指導後，專業人員監測下執行，在醫師或治療師同意告知後方可自行實施，過程有任何不適(胸悶、頭暈、心悸、噁心、嘔吐、冒冷汗、臉色蒼白、呼吸困難...等症狀)應立即中止運動並主動告知治療師。
- *服用相關藥物(如降血壓藥)後 30 分鐘至 60 分鐘內不宜執行耐力訓練(如行走、騎腳踏車)，避免出現運動後低血壓的危險。
- *吃飽飯、上完廁所(大號)、剛行走或運動後 30 分鐘內應不宜練習動機呼吸儀(吸球)。

復健項目 (依個別需求治療師將依個別化需求給予治療項目)



腹式呼吸訓練

- 鼻吸嘴吐方式 (吸氣時腹部凸出，吐氣時腹部內凹)，吸吐比率約為吸 2 秒吐 4 秒頻率進行。
- 應在不同姿勢下或活動時保持正確腹式呼吸型態，可降低應活動產生之呼吸急促之症狀。



咳嗽訓練

- 先執行 2 到 3 次的深呼吸，再做一次深吸氣，吸到飽，然後閉氣 1 至 2 秒後，用腹部的力量用力咳出。(如咳痰能力不佳者，可先行拍痰後實施)
- 傷口疼痛情況，可用手(枕頭)施加壓力保護傷口。



姿勢擺位及拍痰

- 建議必要時每兩小時可為您的家人實施翻身外，並以手成杯狀式實施拍痰動作(由下往上、由外向內拍背)，維持 1 至 2 分鐘，隨即立即請您的家人實施有效咳嗽動作，以改善肺部清潔之功效。



動機式呼吸儀(吸球)練習

- 以一手握手把，另一手握吹嘴端，至於嘴部水平
- 先行深呼吸動作後，在吐氣末了時，將吹嘴至入口內，並立刻由口部作深而緩的深吸氣，吸到飽，然後將吹嘴拿離口部，然後作噁嘴吐氣動作。
- 建議每小時實施 6-10 次。
- 於吃飽飯後、如廁後、運動後 30 分鐘內不宜實施，避免造成不良之反應，應加以注意。



肢體幫浦運動

- 肢體有水腫情形，可適時做手掌抓握及足踝部上下活動，改善上下肢血液循環。



早期肢體活動運動與行走訓練

- 依日常活動功能進展，採平躺、坐姿或站姿下執行交替性肢體活動或踏步 (活動維持在自我感覺為輕鬆至有一點喘程度，過程配合調節呼吸)。
- 每日以不喘的程度進行行走訓練(需家屬在旁)。



早期心肺耐力(腳踏車)訓練

- 當您身體復原狀況改善，將為您安排至復健科心肺訓練區進行早期心肺耐力訓練，做出院準備。

在完成住院期心肺復健計畫後，可依據醫師建議下，預約門診方式回復健科門診就診，繼續提供相關完善的門診心肺訓練計畫服務，為提升自我心肺功能而努力，加油。

復健科 心肺物理治療關心您的健康