



淺談心肺復健

心肺復健前進行運動測試

一、心肺運動功能檢測

使用腳踏車測功儀或跑步機進行極限運動測試，過程中同步監測十二導程運動心電圖、血氧濃度、血壓與氣體分析之數值。用於評估受測者於最大運動中耗氧程度、心臟電氣反應，以了解其最大運動能力及活動量。

二、六分鐘行走測試

在六分鐘內於特定距離的走道上以受測者自身最快地速度行走，量測與記錄心跳、血氧、血壓、伯格自覺用力量表以及時間內所行走最遠的距離，用於評估受測者的運動耐受度。

三、肺功能檢查

肺功能測試為檢查肺部通氣功能，測量吸氣與呼氣時的流速與容積變化。請受測者慢慢呼氣到底後快速且用力吸飽氣，再用力呼出所有氣體，依據檢查結果評估分類為正常、阻塞型、限制型或是混合型通氣障礙。

門診心肺復健：安全監測下的運動

適量運動訓練可改善患者心臟缺氧的症狀、增加運動能力、控制肥胖、降低血脂與調控血壓等減少冠狀動脈疾病之危險因子。第二期心臟復健主要目的為增加活動/運動耐受程度並準備重回工作崗位，第三期心臟復健為病況穩定後養成規律運動習慣，給予較高強度之運動訓練與維持均衡飲食以降低再發生之危險因子，建議可定期回診追蹤運動能力。

美國運動醫學會建議一週三次，為期三個月的訓練，一次時間約 40 至 50 分鐘。

物理治療師將依據極限運動測試結果訂定個別的運動計畫，包含持續或間歇性輕/中/高強度的有氧運動、肌力訓練與呼吸運動以改善患者的心肺耐力。訓練組成包含暖身期運動、有氧運動、肌力訓練、緩和期運動與呼吸訓練，視患者能力調整訓練計畫。

心肺復健室中設有復健跑步機、阻力式腳踏車、主動循環式肌力訓練設備、行走訓練機與震動儀等，可進行有氧耐力訓練、上肢/下肢肌力訓練、幫助鬆動痰液與促進排痰，改善患者日常生活功能並提升運動能力，透過運動中同步監測心電圖、血氧濃度、血壓與自覺感受，在安全監測下達到適量的運動強度。

誰需要做心肺復健？

心臟衰竭、心肌梗塞後穩定、心臟手術後、胸腔手術後、慢性阻塞性肺病、肺高壓、肺部相關疾患等影響呼吸、耐力與生活品質者。研究顯示在慢性阻塞性肺病患者中，輕至中強度的有氧運動與吸氣肌肌力訓練可幫助其增加活動耐受度、改善呼吸困難症狀並增加日常生活品質，胸腔手術後進行呼吸訓練與有氧運動可幫助增加肺容量、胸廓擴張程度並改善體能。綜上所述，適量運動對心與肺部相關疾患有多益處，建議可洽本部復健科醫師諮詢。

什麼時候可以開始門診復健？

出院後 4~6 週，其他心與肺相關疾患若有需求，由復健科醫師診斷並開立療程後安排。

(文/復健醫學部 物理治療師 謝雨彤)