

物理治疗部门

保持活跃！ 出院后的居家运动



目标

出院后，每个人康复的速度不一样。有些人康复力较快，能很快地回到正常生活。有一些人则需要更长的时间康复。

出院后，您可能会遇到以下常见的问题：

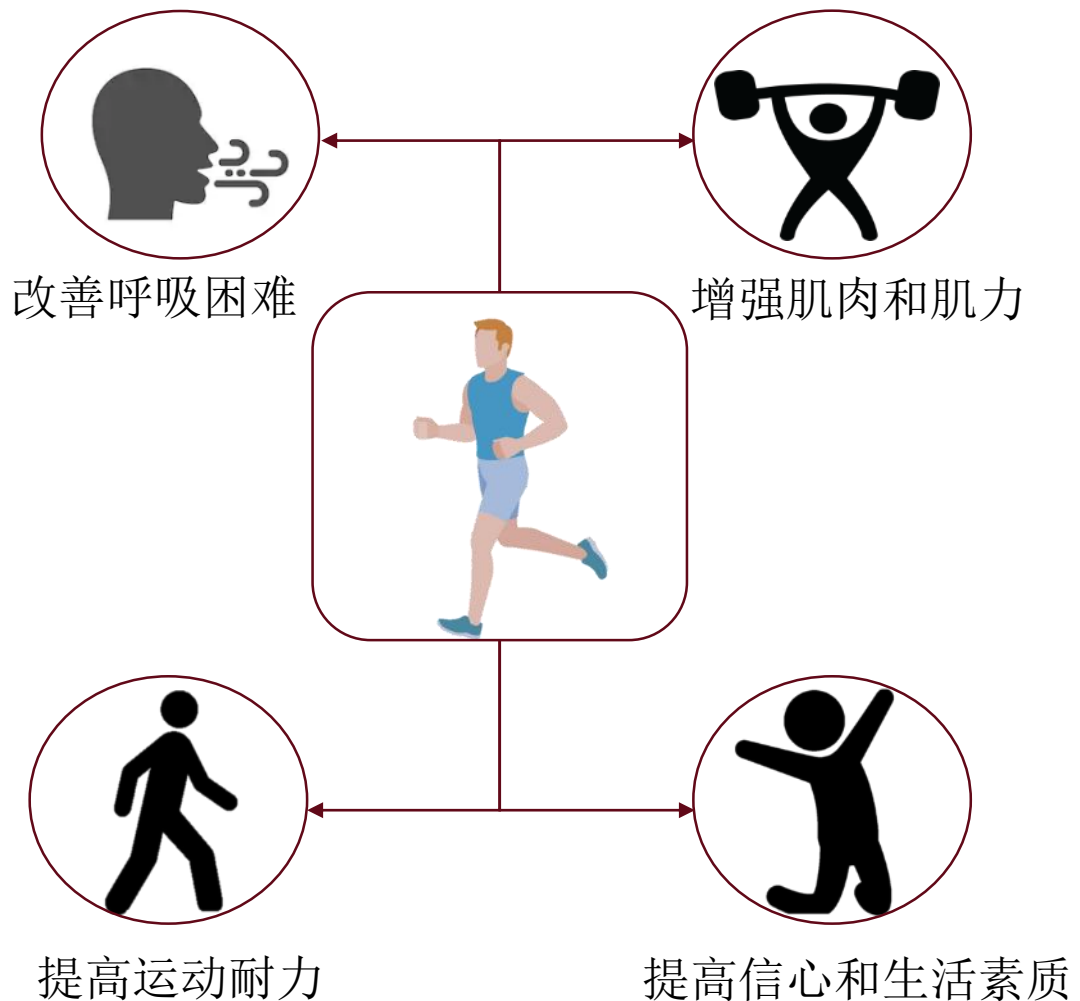
- 肌肉无力
- 喘不过气
- 感到疲劳
- 活动能力下降
- 忧虑独自外出

这本手册是针对您出院后的复建需求而设计的。

运动的重要性

出院后，定期运动来助于您的恢复是非常重要的。

运动能帮助您：

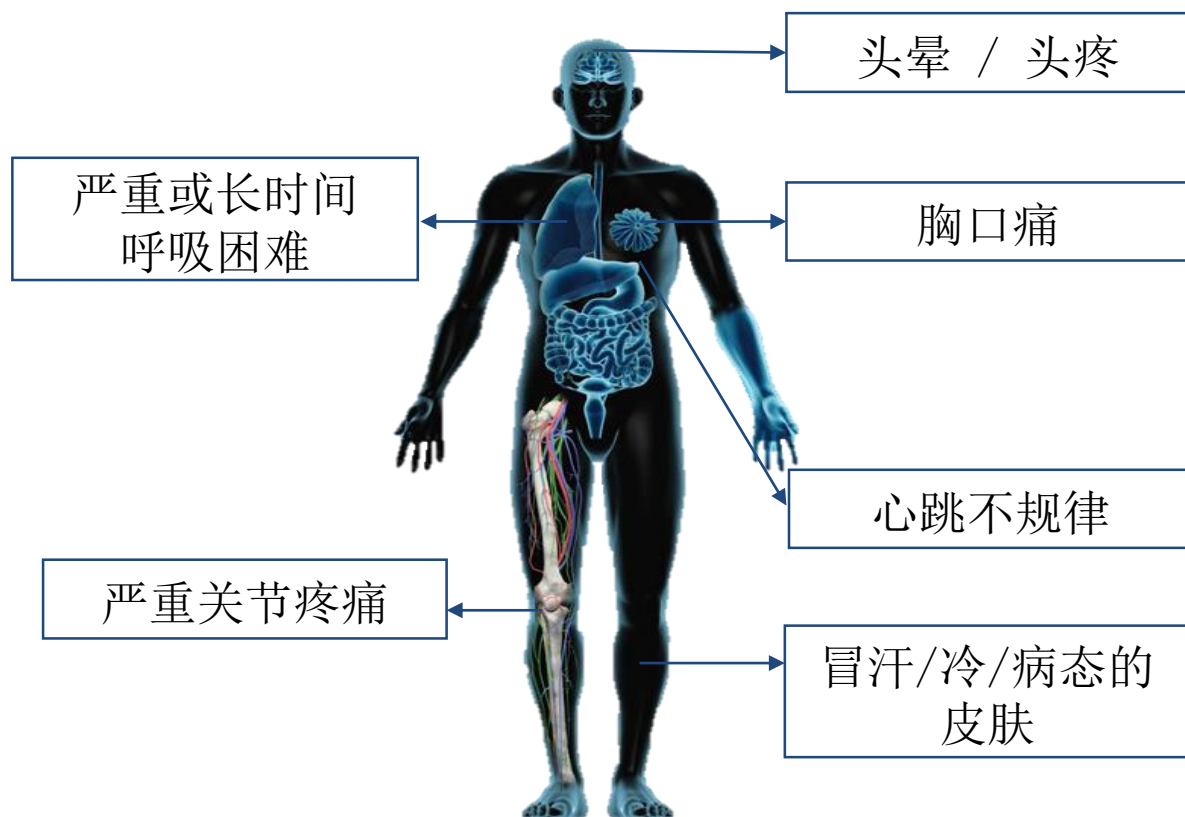


了解自己的运动极限

正常的症状包括：

- 轻微至中度呼吸急促
- 流汗
- 疲劳
- 轻微肌肉酸痛

异常的症状包括：



若您遇到一个或多个异常症状，请停止运动，并联系您的物理治疗师 / 医生。

运动小贴士

运动前：

- 药物
 - 依照医生的指示，按时服药
- 穿着
 - 穿轻便的衣服和合适的鞋(例如：跑步鞋)

运动时：

- 开始运动前，先做热身运动
- 运动最初阶段需要适当的休息
- 依照您的进度，经过一段时间，适当地增加您的运动量和运动时间

运动完毕后：

- 运动后，完成缓和运动，让身体和肌肉降温

监测自己的运动强度

当您运动时，您应该根据运动强度指标意向达到2至3的等级。

RATING (等级)	PERCEIVED LEVEL OF EXERTION (运动自觉强度指标)
0	一点也不费力
0.5	极度轻松
1	非常轻松
2	轻松
3	适当
4	有点困难
5	困难
6	很困难
7	非常困难
8	非常，非常困难
9	极度困难
10	已尽最大努力

或者您可以使用说话测试(Talk Test)：

- 轻微：可以边运动边唱歌。
- 中等：可以边运动边说话，但没办法唱歌。

运动计划

您每周的运动计划应该包括：

- 热身运动
- 耐力或肌力运动
- 平衡运动
- 缓和运动

以下是一天内运动计划的例子：



- 间歇性运动
- 您可以逐渐提高每种运动的难度
- 每日运动需包括平衡训练

热身 / 缓身运动

在开始运动之前，应该先做热身运动。热身运动应该维持在一点也不费力至轻松等级之间。■



手臂旋转

姿势：

把手放在肩膀上。

动作：

将手臂往顺时针方向旋转10次。



原地踏步

姿势： 身体站直，确保您的腰部挺直，肩膀放松。

动作：

将膝盖往上抬，原地踏步30秒。

热身 / 缓身运动



侧腰伸展

姿势：

双脚站比肩膀微宽的距离。

动作：

上身慢慢向右侧。姿势维持30秒。回到原来的姿势，再换边重复动作。



后肩伸展

姿势：

将手肘弯曲，把手放在另一侧的肩膀上

动作：用另一只手，轻轻地将手肘往后推，直到后肩有拉紧的感觉。姿势维持30秒。回到原来的姿势，再换边重复动作。

热身 / 缓身运动



胸肌伸展

姿势：站立

动作：把双手移到背后，十指交叉。双手向上方伸展，直到胸肌有拉紧的感觉。姿势维持30秒。

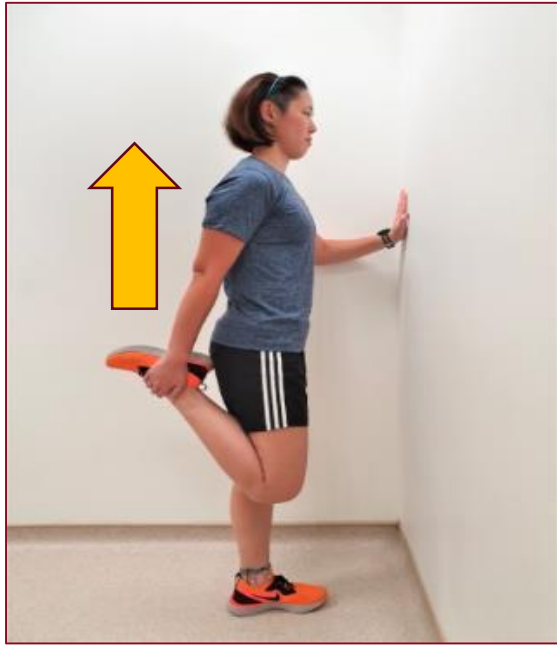


大腿后肌伸展

姿势：把一只腿放上平面伸直，另一只脚踏在地上

动作：身体向前倾，直到大腿后方有拉紧的感觉。姿势维持30秒。回到原来的姿势，再换边重复动作。

热身 / 缓身运动



四头肌伸展

姿势：单脚站立，手扶墙支撑。

动作：把膝盖弯曲。脚跟和臀部的距离拉近，直到大腿前方有拉紧的感觉。姿势维持30秒。回到原来的姿势，再换边重复动作。



小腿肌伸展

姿势：站在墙边，一只脚站前。前方的膝盖弯曲，保持后脚跟在地上。

动作：身体向前倾，直到后方的小腿有拉紧的感觉。姿势维持30秒。回到原来的姿势，再换边重复动作。

耐力运动

最初阶段，您可能没办法长时间运动。然而，运动能逐渐增强您的肌肉。

耐力训练能帮助提高身体耐力。过了一段时间，您的耐力会进步，不会再那么容易感到气喘。

建议您根据以下的运动量运动：

频率：每周3至5次

强度：根据运动自觉强度指标维持在2至3等级

时间：您可以先从5分钟不间断的运动开始，或者按照您的物理治疗师所定制的时间

类型：步行 / 固定自行车



耐力运动

以下是自行增加运动时间的例子：

第1周	5 分钟 （重复） 2轮
第2周	5 分钟 （重复） 3轮
第3周	5 分钟 （重复） 4轮
第4周	10 分钟 （重复） 2轮
第5周	10 分钟 （重复） 3轮
第6周	15 分钟 （重复） 2轮
第7周	20 分钟 （重复） 2轮
第8周	30 分钟 （重复） 一轮

肌力运动

肌力运动能帮您保持或增加肌肉体积，让您能够应付日常活动。

建议您根据以下的运动量运动：

频率：每周3至5次

次数：8至12次，3轮

如何进展：您可以先从1轮，8次开始，然后逐渐增加次数

(有些肌力运动可使用自身的重量。其余的运动，您可以考虑使用自制哑铃。)*

类型：上身与下身

***自制哑铃：**

在500毫升的瓶子里装满半瓶水，逐渐增加水量来增加难度。



肌力运动



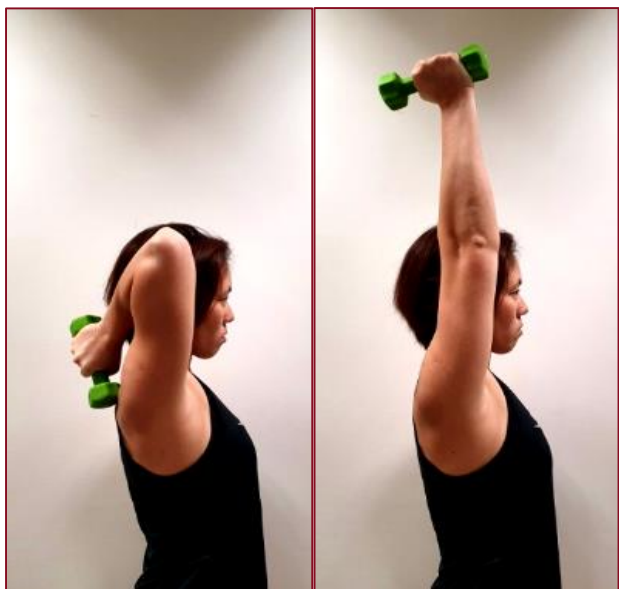
二头肌弯举

姿势：腰背挺直站立或坐在椅子上。

动作：弯曲您和伸直手臂。重复以上动作。

运动时，保持手肘贴近身体非常重要。

重复 _____ 次 _____ 轮



三头肌屈伸

姿势：坐在椅子，单手提哑铃。

动作：手往上伸直。重复以上动作。

运动时，保持手肘伸直贴非常重要。

重复 _____ 次 _____ 轮

肌力运动



扶墙挺身

姿势：站在墙边，双手以肩膀的高度扶墙。

动作：慢慢弯曲手肘时，保持身体挺直。然后，用双手把身体推回原位。重复动作。当您推离墙壁时，保持手肘伸直非常重要。

重复 _____ 次 _____ 轮



靠墙半蹲

姿势：背部靠墙，双脚的距离与肩膀的宽度一样。

动作：把膝盖弯到90度，然后回到原来的姿势。请记得慢慢地往下弯。

重复 _____ 次 _____ 轮

肌力运动



弓箭步

姿势：站立，双脚的距离与肩膀的宽度一样。

动作：收紧腰和腹部，右脚往前踏。接着慢慢地把身体弯下，直到右脚大腿与地面平行，右小腿与地面垂直。右后脚跟出力，把右脚推回原来位置。重复以上动作。若有需要，可以扶着一个稳定的表面。

重复 _____ 次 _____ 轮



坐站运动

姿势：坐在椅子上

动作：慢慢地站起来。接着，在不用手扶椅的情况下坐下。重复动作。请记得慢慢坐下。

重复 _____ 次 _____ 轮

平衡运动

平衡运动对于提高稳定性与降低跌倒的风险非常重要。

在开始这些平衡运动前，请确保身边有稳固的支撑物件（例如：没有轮子的椅子或厨房水槽），以防您做运动时失去平衡。



平衡运动

平衡运动对于提高稳定性与降低跌倒的风险非常重要。



双脚合起

姿势：为了安全起见，站在一张坚固、稳定的椅子旁边。把双脚合起来。

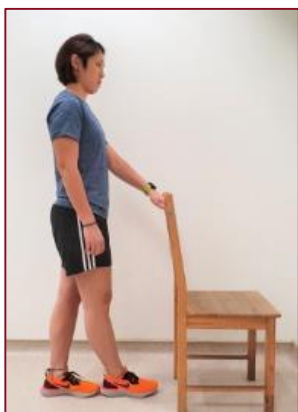
训练：在这个姿势维持30秒。您可以选择把眼睛闭上，以增加难度。



前后脚站立（简单）

姿势：为了安全起见，站在一张坚固稳定的椅子旁边。右脚踏在左脚的半前方。

训练：在这个姿势维持30秒，接着换边重复动作。您可以选择把眼睛闭上，以增加难度。



前后脚站立（难）

姿势：为了安全起见，站在一张坚固稳定的椅子旁边。右脚踏在左脚的前方。

训练：在这个姿势维持30秒，接着换边重复动作。您可以选择把眼睛闭上，以增加难度。

缓和运动

运动结束后, 做缓和运动很重要。

缓和运动能让您的:

- 心跳恢复到正常的状态
- 呼吸减缓

请注意自己是否有严重或长时间呼吸困难的迹象。

一般的运动会让您感到稍微气喘, 但大约5分钟后就应该慢慢地恢复正常。

请按照第7至10页的运动进行缓和运动。

您的运动量

您的物理治疗师会在这里填写适合您的运动量。

类型	耐力运动： 步行 / 固定自行车
频率	
强度	根据运动自觉强度指标达到2至3等级
时间	开始每次 _____ 分钟。 每周增加 _____ 分钟。

类型	肌力运动
频率	
强度	根据运动自觉强度指标达到2至3等级
时间	开始 _____ 次 _____ 轮。 每周增加 _____ 次。

类型	平衡运动
频率	
时间	开始30秒， _____ 次。 每周增加 _____ 秒。

设定目标

在运动前，您可以为自己设定每周的目标。您可以使用以下的框架帮助您设定目标。

必须考虑的要点：

- 你打算做什么（类型的运动）？
- 你打算做多久（时间）？
- 你打算做多激烈的运动（强度）？
- 你打算一周做几天（频率）？

例如：

这个星期我会步行（什么类型的运动）3次（几天），一次30分钟（多久），每次中等强度（多激烈）。

这个星期：



我会 _____（什么）_____（几天），
一次 _____（多久），每次 _____（多激烈）。

运动记录表

第几周	1			2			3			4		
运动类型	耐力运动	肌力运动	平衡运动	耐力运动	肌力运动	平衡运动	耐力运动	肌力运动	平衡运动	耐力运动	肌力运动	平衡运动
星期一												
星期二												
星期三												
星期四												
星期五												
星期六												
星期日												

运动记录表

第几周	5			6			7			8		
运动类型	耐力运动	肌力运动	平衡运动	耐力运动	肌力运动	平衡运动	耐力运动	肌力运动	平衡运动	耐力运动	肌力运动	平衡运动
星期一												
星期二												
星期三												
星期四												
星期五												
星期六												
星期日												

笔记

B1C 诊所
物理治疗部门
陈笃生医疗中心, B1 楼
联络热线:
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机
扫描以上的二维码, 或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所阅读的
内容有任何意见或疑问, 请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院, 2021年版权所有。截至2021年 9月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱