

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)

6357 8307 (B1C 物理治疗部门)



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

在您开始您的运动程序之前,
请先咨询您的物理治疗师。

物理治疗部门

**第一阶段:
心脏康复活动**



如何观察你的运动量

脉搏测量

□ 在

1. 运动前
2. 运动时
3. 运动后

测量您的心跳

□ 您可以使用测量心跳的手表或应用程序来监督自己的心跳

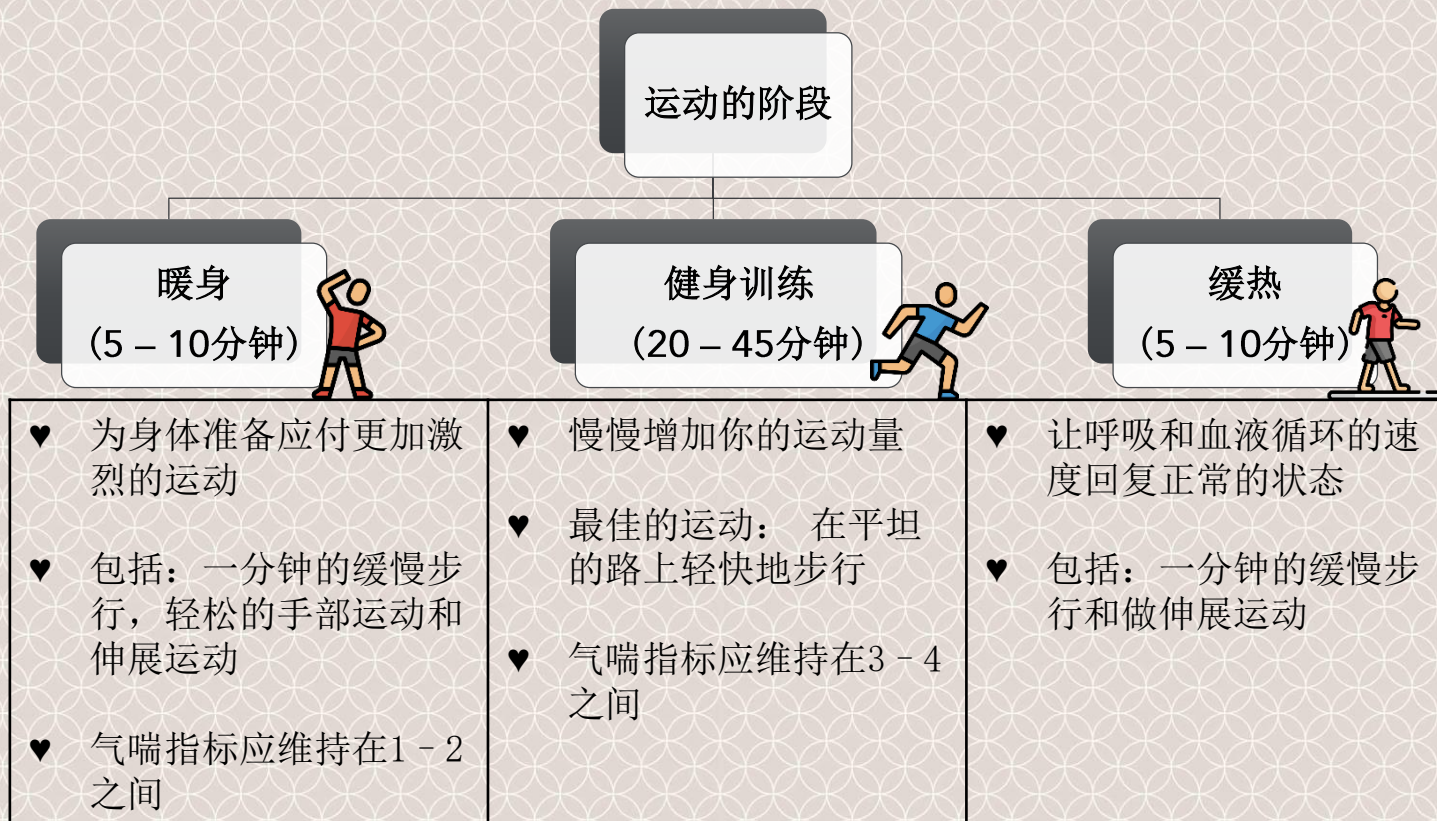
□ 运动时每分钟的目标心跳

$$= \text{休息时每分钟的心跳} + 20\text{次}$$

□ 运动时，切勿超越您的目标心跳

您可以用以下的指标来监督气喘
Modified Borg Scale (气喘指标)

0	一点都不喘
0.5	非常轻微
1	稍微轻微
2	轻微
3	中等
4	稍微 严重
5	严重
6	
7	非常 严重
8	
9	非常 非常严重
10	喘到极点



运动指引 ‘耗氧类运动- 在平坦的路上步行’	
第一个星期 休闲地步行10分钟	- 每天做运动两至三次
第二个星期 休闲地步行15分钟	- 每天做运动两至三次
第三个星期 轻快地步行20分钟	- 每天做运动一至两次
第四个星期 轻快地步行25分钟	- 每天做运动一至两次 - 每星期三至五次