

## COVID-19 居家運動衛教單張

依據世界衛生組織(WHO)的分類建議,可分為輕、中、重度,重度包括重症肺炎、成人呼吸窘迫症候群(ARDS)、敗血症和敗血性休克,詳見下表。

	發燒	呼吸道症狀	肺炎	呼吸急促	血氧飽和度	備註
輕度	V	V				可能是非專一性、不
(Mild)	·	·				典型的症狀
中度 (Moderate)	V	V	V	V (兒童會出現此症狀)	> 94%	沒有嚴重肺炎徵候
壬亩						包含前項或出現嚴重
重度 (Severe)	V	V	V	呼吸速率>30下/分鐘	≤ 94%	呼吸窘迫 (severe
(33333)						respiratory distress)

物理治療介入新冠肺炎病患,目前臨床研究已證實物理治療能增進肺部疾病病人預後,包含提高運動耐力、減少住院次數和住院時間、改善呼吸肌功能及緩解呼吸困難、增強上下肢骨骼肌功能、提高與健康相關的生活品質、減輕與疾病相關的焦慮和抑鬱等。

原則上,自主隔離中的無症狀病人、住院中的輕症病人、住院中的中度症狀病人、出院後的輕中度病人;開始運動前,留意以下**不宜開始運動**的條件

- 1. 體溫>38.0°C
- 2. 確診時間≤7天
- 3. 嚴重呼吸困難
- 4. 血氧飽和濃度(SPO2) ≤95%
- 5. 休息血壓(Resting BP) <90/60 mmHg 或 >140/90 mmHg
- 6. 其他不適合運動的疾病



自主隔離中輕症/無症狀病人或已出院的病患,皆可參考以下運動指引。

運動項目	強度	頻率				
日常活動	盡量維持日常活動量					
	自主隔離中的輕症/無症狀病人					
	自覺用力係數≤3分½,且次日無疲勞	飯後1小時·每日2次				
	比走路4 km/h的速度再輕鬆一點的活動	每次 15~45 分鐘				
有氧運動	已出院的中/輕度病人					
	自覺用力係數≤4分	   每週 <b>3-5</b> 次				
	柔軟體操、家務、中速度步行(5.5 km/h)或正	每次 20~30 分鐘				
	常騎行(16km/h)等活動	每次 20~ 30 万建				
	自主隔離中的輕症/無症狀病人					
	40~60%1RM <sup>2</sup>	10 下/組・3 組/天				
肌力訓練	已出院的中/輕度病人					
	50~70%1RM (漸進式阻力訓練)	8-12 下/組・組間休息 2 分鐘				
	50~70 /6 TKIWI (州廷 以阳 / 1 司 ) 副 (株)	3 組/天・2-3 天/週・持續 6 週				
		10 分/次,4 次/天				
呼吸運動	包含擴胸運動、腹式呼吸及圓唇吐氣法	避免飯前及飯後一小時內練習,防				
		止嗆咳而導致吸入性肺炎。				
	1. 自覺用力係數為評估運動強度的方式,可參考以下評估方式					
備註	<b>0 2 3 5</b>	7				
1円 吐	無感 <mark>覺     輕微  中度    吃力  </mark>	非常吃力非常力				
	2. 1RM 就是只能舉起一次的公斤數					

如果出現以下任何一點,應立即停止運動:

- 1. 體溫波動 (>37.5°C)
- 2. 血氧濃度下降 4% (例如: 96→92) 或血氧濃度<93%
- 3. 呼吸系統症狀加重或疲勞,且於休息後仍未緩解
- 4. 出現以下症狀,應就醫:胸悶、胸痛、呼吸困難、劇烈咳嗽、頭暈、頭痛、視力模糊、心悸、冒冷汗、步態不穩



## COVID-19 居家運動

以下運動可以訓練肌肉力量,避免因缺乏活動而導致的肌力下降,而呼吸運動可以改善權病後的呼吸相關症狀;進行以下運動過程時,建議全程監測血氧,若出現血氧濃度下降4%以上,或小於93%,建議暫停運動,若出現任何疼痛或不適,亦請立即停止運動,並詢問您的物理治療師。

問您的物理治療師。				
	運動處方	說明		
	□ 膝蓋伸直運動	坐姿保持背挺直,慢慢將腳抬到空		
1	收縮維持 10 秒/次	中並伸直膝蓋,舉起 10 秒後緩緩		
	重複次/回合	放下。		
	每天回合			
	□ R空目8 65 经4 + 12字 € L	坐姿將背挺直,開始時雙腳著地,接		
	□ 髋關節彎曲運動	著向上抬起將膝蓋靠近胸口方向,左		
2	重複次/回合 	右交替。		
	每天回合 			
	□ 坐站運動	從椅子上站起來再坐下,不要用手臂		
	重複次/回合	幫忙;注意起立坐下的速度不要太快,		
3	每天回合	若是感到頭暈不適應立即停止休息。		
	增加難度- 降低椅子高度			
	降低難度- 增加椅子高度			
		雙腳併攏站立,扶著穩定的物品支撐;將腿外展抬高,		
	□ 站姿下肢肌力訓練	停留 10 秒再慢慢回到原位,也可以向後抬腿或向前		
	收縮維持 10 秒/次	抬起膝蓋來		
4	重複次/回合	重複練習。		
	每天回合			
	增加難度-增加次數或減輕支撐			



5		找一個台階或是穩固的箱子·建議一
	□ 登階運動	開始用 10 公分的高度來練習;左腳先
	□ <b>亞門廷斯</b> 重複次/回合 每天回合	踏上台階,再把右腳踏上台階,確實站
		直站穩後將右腳膝蓋向上抬至彎曲 90
		度,再將右腳往後踩回地面。注意整個
		腳掌都要踏入台階,以免不穩傾倒。
	│ ││ 彈力帶坐姿划船	將彈力帶在前方固定好,雙手反手握住彈力帶; 肩胛
6	□ <u>坤/沂// 里文為////</u>	骨夾緊,將彈力帶拉至胸部,動作過
	重複 次/回合	程中上半身不後仰,然後再慢慢回
		到起始姿勢。注意過程中保持呼吸
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	流暢·不要憋氣。
	□ 彈力帶坐姿側平舉	用雙腳踩住彈力帶底部,雙手握住
7	收縮維持秒/次	彈力帶,由兩手在大腿兩側,慢慢使
	重複次/回合	兩手像展翅般向身體兩側平舉,再
	每天回合	慢慢回到原位。
	□ 圓唇吐氣法	鼻子吸氣,心中默念 1、2; 吐氣時,像吹蠟燭噘起嘴
8	□ <u>國音吐無///</u> ■ 重複 次/回合	巴,經口緩緩將空氣吐出,
0	単後   毎天 回合	吐氣長度約吸氣時的兩倍,
	母人	在心中默數 1、 2、3、4。
9		雙手交疊抱在胸前、背部直立、深吸氣
	□ 手抱胸軀幹螺旋運動	同時將上半身向右邊轉動,吐氣回到
	重複次/回合	中間,再轉至左邊。須注意僅上半身轉
	每天回合	動, 臀部不可離開椅子或扭動, 過程中
		保持呼吸順暢,不要憋氣。



		坐在穩定的椅子上,雙手手肘彎曲				
	□ <u>擴胸運動</u>	90 度後,將兩手臂靠近並舉到肩膀				
10	收縮維持秒/次	高度,深吸一口氣並配合雙手水平				
TO	重複次/回合	向外展,伸展至最開時可以停留幾				
	每天回合	秒:做出擴胸的動作:接著吐氣並回 ( ) /				
		到兩手臂靠近的位置,重複動作。				
		吸氣時腹部凸起,反之吐氣時				
		腹部自然凹下·此種呼吸法會				
	□ 腹式呼吸	特別著重在橫膈膜的運動上,				
11	重複次/回合	因吸氣時會讓橫隔膜下壓,使				
	每天回合	胸腔的範圍變大·所以空氣就				
		能進到肺部更深處的地方·給				
		肺部足夠的氧氣。				
治療	—————————————————————————————————————					
<b>•</b> 1	衣照運動處方,您需要進行	項運動				
<b>♦</b>	請依照以下順序進行					
<b>♦</b> _	其他注意事項					

三軍總醫院復健醫學部 關心您