

心臓リハビリテーションを行う患者さんへ

病棟名:

主治医:

患者名 [_____]
説明看護師: _____

下記のようなスケジュールに沿ってのリハビリを進めていく予定です。病状に応じて予定は変更になる場合があります。
ご不明な点は遠慮なくお尋ねください。

病日予定	手術後1~2日目	手術後2~3日目	手術後3~4日目	手術後4~6日目	手術後7~
対応場所	ICU	病棟			リハビリテーション室
リハビリ負荷	上下肢他動運動 受動座位	座位 端座位 立位	50m(トイレ歩行) 	80m(病棟1周) 160m(病棟2周) 240m(病棟3周) 	階段 シャワー浴 入浴 
安静度	ベッド上安静 	自動座位 ポータブルトイレ	室内自由	病棟自由 	院内自由 出棟リハビリ
清潔	全身清拭 陰部洗浄 			介助洗髪	シャワー浴 入浴
その他	抜管 		ドレーン類・バルーン抜去 体重測定(毎日)		ペーシングワイヤー抜去
各種指導	離床指導(理学療法士)			服薬指導(薬剤師) 栄養指導(栄養士) 	生活指導(看護師) 
その他				膝伸展筋力 片脚立位やバランス 歩行スピード 	※リハビリ室で行います 6分間歩行訓練 自転車こぎ 等 

運動の強さ	
・	最大
10	非常にきつい
9	
8	
7	かなりきつい
6	
5	きつい
4	ややきつい
3	中きつい
2	弱い
1	かなり弱い
1	非常に弱い
0	何も感じない

《運動療法を安全・効果的にするために》

運動療法を安全に、しかも効果的に行うために、その患者さんに最も適した運動の種類、頻度が指示されます。
運動の強さは最大能力の40~60%が目標ですが、その目安として運動前後で心電図・心拍数・血圧測定を行います。
適切な運動の強さのもう一つの目安は、自覚症状です。
自分で「ややきつい」と感じる強さ、「軽く息がはずむ」とか「軽く汗ばむ」といった程度の強さが適切とされています。