



代謝手術運動衛教-術後各階段

術後 1 週內

- 目標：傷口復原為主。
 - 1.隨時改變身體姿勢，減少術後久坐久躺產生的肌肉過緊。
 - 2.走路活動分段進行，例如：每次 5 ~ 10 分鐘，每天進行 3 ~ 6 次。
- 注意事項：
 - 1.禁止在健身房運動或使用健身器材。
 - 2.若有任何身體不適，請停止身體活動並休息。
 - 3.活動時請靠近牆壁或扶手進行，或請家屬陪同進行，避免突然身體不適時可能產生的傷害發生。

術後 1 週~ 1 個月

- 目標：傷口復原為主，逐漸增加身體活動量。
 - 1.走路運動，每日累積 30 分鐘以上，可依身體狀況調整運動持續時間。
 - 2.開始伸展運動。
- 注意事項：
 - 1.暈眩、胸悶、低血糖症狀、傷口刺痛或不適，請停止運動。
 - 2.禁止搬運重物、急速扭轉或過度施力。
 - 3.不建議在健身房運動或使用健身器材。

術後 1 個月~ 3 個月

- 目標：重建生活運動模式，增加身體活動量，開始心肺適能運動。

1.每週 3 ~ 5 天達到低至中強度運動 30 ~ 60 分鐘，或每週累積 150 分鐘低至中強度運動。

2.有氧運動選擇：快走、原地抬膝、腳踏車、基礎有氧舞蹈。

● **注意事項：**

1.每 1 ~ 2 週逐漸延長有氧運動持續時間。

2.不建議肌力訓練(重量訓練)、禁止高強度、高衝擊動作。

3.低至中強度運動感受：運動中微喘、肌肉微酸、流汗。

術後 3 個月~ 6 個月

● **目標：重建運動習慣，加強心肺適能，並開始基礎肌力動作**

1.每週 3 ~ 5 天達到中強度有氧運動 30 ~ 60 分鐘，或每週累積 150 分鐘中強度運動。

2.有氧運動(基礎) + 肌力訓練(基礎) + 全身性伸展。

● **注意事項：**

1.有氧運動請選擇低衝擊,低阻力運動.並逐漸延長持續時間。

2.運動中請挺胸、縮腹、夾臀。

3.中強度運動感受：喘、酸、流汗。

4.肌力訓練可從徒手練習或低阻力(術前抓握重量的 50 ~ 60 %) 動作開始進行。

術後 6 個月~ 9 個月

● **目標：增加心肺運動的多樣性，提升肌耐力。**

1.每週 3 ~ 5 天達到中強度有氧運動 60 分鐘，或每週累積 200分鐘以上中強度運動。

2.有氧運動 + 肌力訓練 + 全身性伸展。

● **注意事項：**

1.有氧運動可選長時間進行的項目，如：爬山、自行車、中距離跑走...等。

2.增加肌力訓練動作與重量(約術前抓握重量的 60 ~ 80 %)。

3.運動後可能會有延遲性肌肉酸痛，約持續 0.5 ~ 2 天。

術後 9 個月~1年

- **目標：增加肌力訓練多樣性，心肺、肌力、伸展三者並行。**

1. 每週 5 天以上達到中強度有氧運動 60 分鐘，或每週累積 250分鐘中強度運動。
2. 有氧運動(進階) + 肌力訓練(進階) + 全身性伸展。

- **注意事項：**

1. 若體重下降情況良好且控制理想，可選擇課程的多樣性與增加肌力訓練的重量。
2. 此階段運動選擇已與一般人相同。
3. 術後 1 年以上，每 2 ~ 3 個月可重新檢視運動狀況並調整。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 7665