



Phục Hồi Chức Năng Tim Giai Đoạn I: Phẫu Thuật Mở Tim

Sau khi phẫu thuật tim bằng phương pháp thông qua xương ức

Tài liệu này giải thích các biện pháp phòng ngừa hoạt động và chương trình tập thể dục cấp cho quý vị tuân theo khi hồi phục sau ca phẫu thuật tim và chuẩn bị cho quá trình phục hồi chức năng tim Giai Đoạn II.

Biện Pháp Phòng Ngừa Hoạt Động

Phẫu thuật của quý vị: _____

Tuân theo biện pháp phòng ngừa cho đến sau: _____

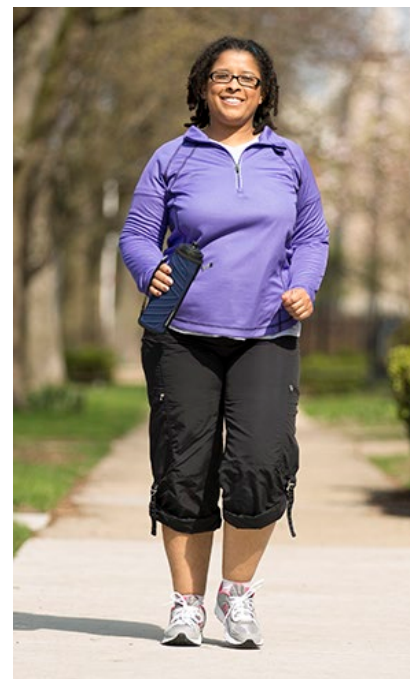
Giới Thiệu Phục Hồi Chức Năng Tim Giai Đoạn II

Quý vị đã được giới thiệu đến phục hồi chức năng tim giai đoạn II (ngoại trú) tại: _____

Biện pháp phòng ngừa

Tuân theo các biện pháp phòng ngừa này để giúp lành vết thương:

- Trong 6 12 ____ tuần sau khi phẫu thuật:
 - **Không** nhấc, đẩy, kéo hoặc mang bất cứ vật gì nặng hơn 10 pao. Điều này bao gồm mở nắp đậy chặt, mở cửa nặng nề hoặc nâng vật nuôi, trẻ em, thùng rác, đồ giặt và đồ tạp hóa (1 ga-lông sữa nặng gần 9 pao).
 - **Không** dùng cánh tay để chống đỡ quý vị ra khỏi ghế hoặc chống đẩy quý vị ra khỏi xe hơi.
 - **Không** dùng chỉ một cánh tay đưa cao quá vai. Dùng cả hai tay khi quý vị để với lấy đồ trên kệ tủ hoặc trong tủ quần áo.



Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ lập một chương trình đi bộ để quý vị theo tập

- **Không** đưa tay ra sau lưng vì sẽ kéo căng vết thương. Điều này có nghĩa là quý vị không được dựa tay ra phía sau lưng. Không đưa tay ra phía sau để lau sau khi đi vệ sinh. Luôn đưa tay ra phía trước để lau.
- **Không** làm vườn, cào cỏ hoặc cắt cỏ.
- **Không** lái xe hơi hoặc xe tải. Thời gian phản ứng của quý vị chậm hơn và nguy cơ bị thương *xương ức* (xương ngực) cao hơn.
- Trong **3 tháng** sau khi phẫu thuật:
 - **Không** được chạy, đi nhanh hoặc đạp xe mạnh
 - Không được chơi các môn thể thao như là đánh quần vợt, chơi gôn, chơi bóng mềm, bơi lội hoặc chơi ném banh hoặc bất kỳ môn thể thao nào khác có thể gây chấn thương cho xương ức của quý vị.

Chương Trình Tập Thể Dục Của Quý Vị

Trong Khi Quý Vị Đang Ở Bệnh Viện

Chuyên viên trị liệu sẽ chỉ thị một chương trình tập thể dục, tập hít thở và đi bộ để quý vị bắt đầu thi hành khi ở bệnh viện. Điều quan trọng là quý vị phải đi bộ với nhân viên từ 3 đến 4 lần mỗi ngày. Hoạt động sẽ giúp:

- Phục hồi hệ thống *tiêu hóa*, *hô hấp* (hơi thở) và *luu thông* (mạch máu) của quý vị sau khi phẫu thuật. Điều này sẽ giúp quý vị:
 - Ổn định huyết áp, giảm chóng mặt
 - Ngừng sử dụng thêm dưỡng khí
 - Cải thiện sức mạnh, cân bằng và năng lượng của quý vị
 - Cải thiện tâm trạng và giúp quý vị ngủ ngon hơn vào ban đêm
 - Giảm táo bón và buồn nôn

Khi Quý Vị Về Nhà

Khi quý vị xuất viện:

- Tiếp tục tập thể dục, hít thở và đi bộ theo trị liệu viên đã dạy cho quý vị.
- Mục tiêu của quý vị là **đi bộ ít nhất 30 đến 40 phút mỗi ngày** trong vòng 6 tuần sau khi phẫu thuật.

Để có được kết quả tốt nhất của chương trình đi bộ:

- **Tập khởi động trước khi đi bộ và tập hạ nhiệt sau khi đi bộ.** Tập kéo giãn cơ thể hoặc tập thể dục nhẹ nhàng ít nhất 5 phút trước và sau khi đi bộ. Điều này làm nhịp tim và hơi thở của quý vị tăng chậm trước khi đi bộ và giảm dần sau khi đi bộ. Điều này giúp tim và cơ bắp của quý vị có đúng lượng dưỡng khí.

- Đi bộ nhiều đoạn ngắn mỗi ngày, suốt cả ngày. Tăng dần thời gian đi bộ mỗi ngày. Để làm điều này:
 - **Khi quý vị mới về nhà sau khi phẫu thuật, đi bộ ít nhất 3 lần một ngày, mỗi lần 5 phút.** Đây là khoảng thời gian tương đương với thời gian quý vị đã đi bộ khi ở trong bệnh viện.
 - **Mỗi tuần, tăng thêm khoảng 3 phút khi tập thể dục** (thêm 1 phút cho mỗi 3 lần đi bộ hàng ngày), cho đến khi quý vị đi bộ tổng cộng 30 đến 40 phút mỗi ngày. Đây là mẫu chương trình đi bộ:

Mẫu Chương Trình Đi Bộ

Tuần #	Tập Khởi Động	Đi Bộ	Tập Hạ Nhiệt	Tổng Thời Gian Tập Thể Dục	Đạt Mục Tiêu?
1	5 phút	3 x 5 phút	5 phút	25 phút	<input type="checkbox"/>
2		3 x 6 phút		28 phút	<input type="checkbox"/>
3		3 x 7 phút		31 phút	<input type="checkbox"/>
4		3 x 8 phút		34 phút	<input type="checkbox"/>
5		3 x 9 phút		37 phút	<input type="checkbox"/>
6		3 x 10 phút		40 phút	<input type="checkbox"/>

Lưu ý: Nếu quý vị không thể đi bộ để tập thể dục, hãy nói chuyện với nhân viên trị liệu vật lý về loại tập nào phù hợp nhất với quý vị. Thực hiện theo mẫu chương trình ở trên, nhưng tập loại của quý vị thay thế đi bộ.

Quan Sát Cơ Thể Của Quý Vị

Trong 6 tuần sau khi phẫu thuật, quý vị phải hoạt động ở mức độ thấp đến trung bình. Theo tốc độ của quý vị. Hoạt động chậm lại hoặc nghỉ ngơi nếu quý vị có khó thở, chóng mặt, không thể nói chuyện hoặc đổ mồ hôi

Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ dạy những cách khác nhau để quý vị theo dõi mức độ hoạt động của cơ thể. Bao gồm:

- **Bắt mạch.** Mạch của quý vị cho biết cường độ làm việc của tim như thế nào. Trong 2 tuần đầu tiên sau khi phẫu thuật, hãy đảm bảo mạch của quý vị không tăng quá **20 đến 30 nhịp mỗi** phút so với nhịp tim lúc nghỉ ngơi. Bắt mạch khi quý vị nghỉ ngơi trước khi bắt đầu, trong khi và sau khi tập thể dục:
 - Dùng ngón tay trỏ và ngón tay giữa (không phải ngón tay cái) để trên cổ tay tìm mạch, ngay phía trên ngón tay cái. Nếu không tìm được mạch ở cổ tay, hãy nhẹ nhàng bắt mạch ở một bên cổ. Đừng ấn mạnh. Ấn quá mạnh làm giảm lưu lượng máu lên đầu và khi ế n quý vị cảm thấy chóng mặt hoặc ngất xỉu.

- Đếm nhịp tim trong 1 phút.
- Lấy số đo nhịp tim trong khi và sau khi tập thể dục để trừ số đo nhịp tim nghỉ ngơi bình thường của quý vị, điều này cho biết nhịp tim quý vị đã tăng cao bao nhiêu.
- **Theo dõi biết rõ sức tập thể dục (RPE) của quý vị từ mức độ 0 đến 10.** với mức độ 0 là sức tập thấp nhất và 10 là sức tập cao nhất. Khi quý vị hoạt động, hãy nghĩ sức tập thể dục của quý vị thế nào, hoặc gắng sức bao nhiêu để tiếp tục tập thể dục.

Nếu quý vị đang tập **giữa 2 và 4 của mức độ 0 đến 10**, thì quý vị đang tập thể dục ở mức độ thấp đến trung bình (Xem bản “Hướng Dẫn Cường Độ Tập Thể Dục” ở trang 6.)

- **Nói chuyện với ai đó khi quý vị tập thể dục.** Dùng hơi thở của quý vị để hướng dẫn mức độ tập luyện thật khó như thế nào. Khi tập thể dục hoặc đi bộ, quý vị không nên tập hết hơi đến mức không thể nói chuyện được với ai.
- **Chú ý đến cơ thể của quý vị.** Giảm hoạt động và sinh hoạt hàng ngày như là mặc quần áo, tắm rửa, chải tóc và làm việc nhà nếu quý vị:
 - Nhịp tim (nhịp đập) tăng hơn 20 đến 30 nhịp so với nhịp tim khi quý vị nghỉ ngơi
 - RPE của quý vị cao hơn 4 khi đang hoạt động
 - Tiếp tục có nhịp tim cao trong 10 phút sau khi quý vị ngừng tập thể dục
 - Khó thở lâu hơn 10 phút sau khi quý vị ngừng tập thể dục
 - Cảm thấy mệt mỏi (vô cùng mệt mỏi nhiều) trong vòng 24 giờ sau khi tập thể dục
 - Quý vị thấy hai chân hoặc hai bàn chân của quý vị sưng nhiều trong vòng 24 giờ sau khi tập thể dục
 - Quý vị bị đau cơ bắp chân hoặc chuột rút
 - Quý vị bị đau khớp, gót chân hoặc ống chân

Gợi ý: Để giúp tiết kiệm năng lượng của bạn, hãy ngồi xuống khi tắm và ngồi làm các hoạt động khác khi quý vị thường đứng làm.

Ngừng tập thể dục và nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu tập lại nếu quý vị:

- Có nhịp tim bất thường – mạch đập không đều, hồi hộp, thỉnh thoảng nhịp tim rất chậm, hoặc thỉnh thoảng nhịp tim đập nhanh

- Mới bị đau hoặc liên tục đau hoặc có sức ép ở ngực, lưng, cánh tay hoặc cổ họng của quý vị
- Cảm thấy chóng mặt, choáng váng, đổ mồ hôi hoặc ngất xỉu
- Mất khả năng phối hợp, có thay đổi thị giác hoặc trở nên bối rối

Khi ở nhà, nếu bạn cần chăm sóc y tế ngay lập tức, gọi 911.

Phục Hồi Tim Mạch Giai đoạn II?

Sử dụng những hướng dẫn tương tự của chương trình tập thể dục khi quý vị xuất viện. Hầu hết những người đã phẫu thuật mở tim bắt đầu phục hồi chức năng tim giai đoạn II từ 4 đến 6 tuần sau khi xuất viện. Hãy nhớ rằng quý vị không thể lái xe trong 6 tuần sau khi phẫu thuật.

Nhân viên tại cơ sở phục hồi chức năng tim sẽ hướng dẫn quý vị cách tăng cường độ và thời gian tập luyện một cách an toàn. Mục tiêu là quý vị có thể tự mình tập chương trình thể dục.

Quý vị tiếp tục tập đi bộ vào những ngày không đi khoa phụ hội tim mạch.

Chọn Một Lối Sống Khỏe Mạnh Cho Tim

Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyên những người bị suy tim nên chọn lối sống hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Điều này bao gồm:

- Uống thuốc đúng giờ theo bác sĩ chỉ dẫn
- Hoạt động
- Cẩn thận những gì quý vị ăn và uống

Để hỗ trợ tim mạch của quý vị mạnh khỏe:

- **Bỏ hút thuốc lá.** Bỏ hút thuốc lá có thể cải thiện sức khỏe của tim và mạch máu, đồng thời giúp cải thiện triệu chứng suy tim của quý vị.
- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Duy trì cân nặng khỏe mạnh sẽ giảm nguy cơ bệnh tiểu đường, cao huyết áp, cao máu mỡ và cao chất béo trung tính. Trọng lượng khỏe mạnh làm giảm gánh nặng cho tim và giữ cho bệnh tim không trở nên tồi tệ hơn.
- **Chế độ ăn uống lành mạnh.** Ăn nhiều trái cây, rau cải, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, sản phẩm sữa ít chất béo và cá (thay thế ăn các loại thịt khác). Tránh thực phẩm có nhiều đường, muối và chất béo không lành mạnh (*chất béo bão hòa hoặc chất béo chuyển hóa*).
- **Giảm căng thẳng trong cuộc sống.** Lập kế hoạch trước, sống chậm lại và dành thời gian để kết nối với bạn bè và gia đình. Cố gắng đừng lo lắng những đi ề u quý vị không thể thay đổi.

Tài Nguyên Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ

Trang web của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ cung cấp các ý tưởng và nguồn cảm hứng để duy trì hoạt động và khỏe mạnh. Truy cập www.heart.org, bấm vào “Sống Khỏe” trong trang chính, sau đó bấm vào “Thể Dục”.

Hướng Dẫn Mức Độ Tập Thể Dục

Trong 6 tuần sau khi xuất viện, điều quan trọng là quý vị phải **tập mức độ thấp đến trung bình** để giúp tim phục hồi. Để phán đoán đúng mức độ *gắng sức* (nỗ lực) tập thể dục của quý vị thì dùng số 0 đến 10, số 0 là tập ít sức và 10 là gắng sức nhất

Bản dưới đây cho thấy Số Do Tỷ Lệ Gắng Sức Nhận Thức (RPE). Quý vị đang tập thể dục ở mức độ thấp đến trung bình nếu **giữa 2 và 4 của số 0 đến 10**. Khu vực được in đậm ở giữa bản là Khu Vực Luyện Tập Mục Tiêu của quý vị.

Mức Độ Tập (RPE)

RPE	Sức Tập Tuyến	Kiểm Tra Nói Chuyện
0	Rất rất nhẹ	Nghỉ ngơi
1	Rất nhẹ	Đi chậm hoặc đi dạo
2	Nhẹ	Tốc độ ổn định, không khó thở
3		
4	Hơi khó	Đi bộ nhanh, nói chuyện được
5	Khó	Đi rất nhanh, nói 4 đến 5 chữ phải ít hơi thở
6		
7	Rất khó	Không thể nói chuyện và giữ tốc độ đi
8		
9	Quá khó	
10		

Vùng Tập Luyện Mục

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Vui lòng gọi bác sĩ hoặc nhân viên dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo lắng.

Bản mẫu từ Avers, D., & Brown, M. (2009). Sách Trắng Luyện Sức Mạnh Cho Người Lớn Tuổi. Journal of Geriatric Vật Lý Trị Liệu, 32(4), 148-152.

Câu Hỏi Của Quý Vị Rất Quan Trọng

Khi quý vị đang ở bệnh viện, chuyên viên vật lý trị liệu sẽ trả lời các câu hỏi tập thể dục của quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo lắng về tập thể dục sau khi xuất viện, hãy nói chuyện với trung tâm dịch vụ phục hồi chức năng tim, chuyên viên vật lý trị liệu đến nhà tập cho quý vị, chuyên viên vật lý trị liệu ngoại trú hoặc bác sĩ.

Phase I Cardiac Rehab: Open Heart Surgery

After heart surgery using a sternal approach

This handout explains the activity precautions and exercise program you must follow as you recover from your heart surgery and prepare for Phase II cardiac rehab.

Activity Precautions

Your surgery was on: _____

Follow precautions until after: _____

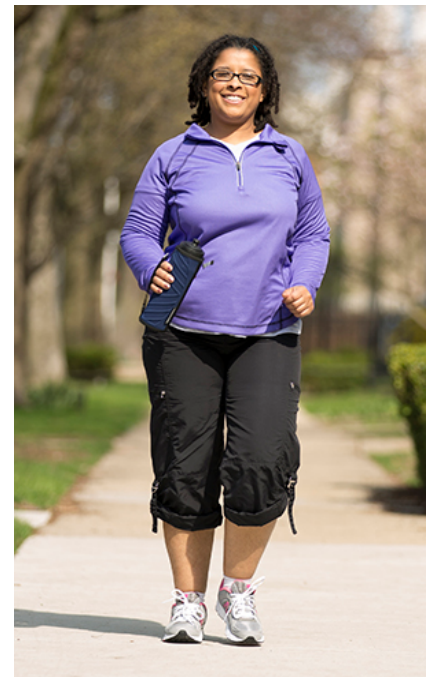
Phase II Cardiac Rehab Referral

You have been referred for phase II (outpatient) cardiac rehab at:

Precautions

Follow these precautions to help your incision heal:

- For 6 12 ____ weeks after surgery:
 - Do **not** lift, push, pull, or carry anything that weighs more than 10 pounds. This includes unscrewing a tight lid, opening a heavy door, or lifting pets, children, garbage, laundry, and groceries (1 gallon of milk weighs almost 9 pounds).
 - Do **not** use your arms to push up from a chair or to pull yourself out of a car.
 - Do **not** reach above shoulder level with just one arm. Use both arms together when you reach for items on a shelf or in a closet.



Your physical therapist will prescribe a walking program for you to follow.

- Do **not** reach behind you, as it will stretch the incision. This means you may not lean back on your arms. Do not reach back to wipe after using the restroom. Always reach from the front.
- Do **not** garden, rake, or mow the lawn.
- Do **not** drive a car or truck. Your reaction time is slower and you are at higher risk for injuring your *sternum* (breastbone).
- For **3 months** after surgery:
 - Do **not** run, walk, or bike vigorously
 - Do **not** play sports like tennis, golf, softball, swimming or bowling, or any other sport that could cause injury to your sternum.

Your Exercise Program

While You Are in the Hospital

Your therapist will prescribe an exercise, breathing, and walking program for you to start while you are in the hospital. It is important that you walk with staff 3 to 4 times every day. Activity will help:

- Your digestive, *respiratory* (breathing), and *circulatory* (blood vessel) systems recover from your procedure. This will help you:
 - Stabilize your blood pressure and reduce dizziness
 - Stop using extra oxygen
 - Improve your strength, balance, and energy
 - Improve your mood and help you sleep better at night
 - Ease constipation and nausea

When You Go Home

When you leave the hospital:

- Keep doing the exercise, breathing, and walking program that your therapists taught you.
- Your goal is to **be walking at least 30 to 40 minutes every day** by 6 weeks after your procedure.

To get the best results from your walking program:

- **Warm up before you walk and cool down afterward.** Stretch or do gentle exercises for at least 5 minutes before and after you walk. This allows your heart and breathing rates to increase slowly before you walk and decrease slowly afterward. This helps your heart and muscles get the right amount of oxygen.
- Take many short walks every day, throughout the day. Slowly increase the amount of time you spend walking each day. To do this:

- **When you first get home after your procedure, walk at least 3 times a day for 5 minutes each time.** This is about the same amount of time that you walked while you were in the hospital.
- **Each week, increase the total time you exercise by about 3 minutes** (add 1 minute to each of your 3 daily walks), until you are walking for a total of 30 to 40 minutes every day. Here is a sample walking program:

Sample Walking Program

Week #	Warm-up Exercises	Walk	Cool-down Exercises	Total Exercise Time	Goal Met?
1	5 min.	3 x 5 min.	5 min.	25 min.	<input type="checkbox"/>
2		3 x 6 min.		28 min.	<input type="checkbox"/>
3		3 x 7 min.		31 min.	<input type="checkbox"/>
4		3 x 8 min.		34 min.	<input type="checkbox"/>
5		3 x 9 min.		37 min.	<input type="checkbox"/>
6		3 x 10 min.		40 min.	<input type="checkbox"/>

Note: If you cannot walk for exercise, talk with your physical therapist about the type of exercise that will work best for you. Follow the sample program above, but do your type of exercise instead of walking.

Monitor Your Body

For 6 weeks after your procedure, be active at a low to moderate level. Pace yourself. Slow down or rest if you are breathless, dizzy, cannot talk, or are perspiring.

Your physical therapist will teach you different ways to monitor how hard your body is working. These include:

- **Taking your pulse.** Your pulse tells you how hard your heart is working. For the first 2 weeks after your procedure, make sure your pulse does not increase more than **20 to 30 beats per minute** above your resting heart rate.

Check your pulse at rest before you start, during, and after exercise:

- Use your index and middle fingers (not your thumb) to find your pulse on the inner part of your wrist, just above your thumb. If you can't find your wrist pulse, gently find the pulse on one side of your neck. Do not press hard or you could reduce blood flow to your head, which can make you feel dizzy or faint.
- Count the beats for 1 minute.

- Subtract your normal resting heart rate from your pulse taken during and after exercise to see how much your heart rate has increased.

- **Rating your perceived exertion (RPE) on a scale of 0 to 10**, with 0 being lowest exertion and 10 being highest exertion. When you are active, think about how hard you are working, or how much effort it takes for you to keep doing the activity you are doing.

If you are working **between levels 2 and 4 on a scale of 0 to 10**, you are exercising at a low to moderate level. (See “Effort Level (RPE)” table on page 6.)

- **Talking to someone while you exercise.** Use your rate of breathing to guide how hard you are exercising. When exercising or walking, you should not be so out of breath that you cannot talk with someone.
- **Paying attention to your body.** Reduce your activity during exercises and daily tasks (including dressing, bathing, grooming, and household activities) if:
 - Your heart rate (pulse) increases more than 20 to 30 beats above your resting heart rate
 - Your RPE is greater than 4 during the activity
 - You keep having a high heart rate (pulse) for 10 minutes after you have stopped exercising
 - You are breathless for longer than 10 minutes after you stop exercising
 - You have fatigue (feel very tired) for 24 hours after you exercise
 - You notice increased swelling in your legs or feet up to 24 hours after you exercise
 - You have pain or cramping in your leg muscles
 - You have pain in your joints, heels, or shins

Tip: To help save your energy, you may need to sit when you shower, get dressed, or do other activities you used to stand to do.

Stop exercising and talk with your doctor before starting again if you:

- Have an abnormal heart rhythm: irregular pulse, palpitations, sudden very slow pulse, or sudden burst of rapid heartbeats
- Have new or ongoing pain or pressure in your chest, back, arms, or throat
- Feel dizzy, light-headed, have cold sweats, or faint
- Lose coordination, have changes in your vision, or become confused

When at home, if you need medical care right away, call 911.

Phase II Cardiac Rehab

Use these same guidelines for your exercise program when you leave the hospital. Most people who have had open heart surgery start phase II cardiac rehab 4 to 6 weeks after discharge. Remember that you cannot drive for 6 weeks after surgery.

The staff at your cardiac rehab facility will teach you how to safely increase the intensity and duration of your exercises. Your goal is to be able to do your exercise program on your own.

Keep doing your walking program on the days you do not go to rehab.

Choose a Heart-Healthy Lifestyle

The American Heart Association advises people with heart disease to choose a lifestyle that supports heart health. This includes:

- Taking the medicines your doctor prescribes, on time and as directed
- Being active
- Being careful about what you eat and drink

To support your heart's health:

- **Quit smoking.** Quitting smoking can improve the health of your heart and blood vessels and help your heart disease symptoms improve.
- **Maintain a healthy weight.** Staying at a healthy weight lowers your risk of diabetes, high blood pressure, high cholesterol, and high triglycerides. A healthy weight reduces the burden on your heart and can keep heart disease from getting worse.
- **Eat a healthy diet.** Eat a diet that is high in fruits, vegetables, whole grains, nuts, low-fat dairy products, and fish (instead of other types of meat). Avoid foods that are high in sugar, sodium, and unhealthy fats (*saturated or trans fats*).
- **Reduce stress in your life.** Plan ahead, slow down, and make time to connect with friends and family. Try not to worry about things that you cannot change.

American Heart Association Resources

The American Heart Association website has ideas and inspiration for staying active and healthy. Visit www.heart.org, click on "Healthy Living" in the menu bar and then click on "Fitness."

Exercise Intensity Guidelines

For 6 weeks after your discharge, it is important that you **work at a low to moderate level** to help your heart recover. To judge the correct level of *exertion* (effort), rate your effort on a scale of 0 to 10, with 0 being least effort and 10 being greatest effort.

The table below shows the Rate of Perceived Exertion (RPE) scale. You are exercising at a low to moderate level if you are working **between levels 2 and 4 on the scale of 0 to 10**. The area outlined in bold halfway down the table is your Goal Training Zone.

Effort Level (RPE)

RPE	Work Load	Talk Test
0	Very, very light	At rest
1	Very light	Gentle walking or strolling
2	Fairly light	Steady pace, not breathless
3		
4	Somewhat hard	Brisk walking, can hold a conversation
5	Hard	Very brisk walking, must take a breath every 4 to 5 words
6		
7	Very hard	Cannot talk and keep pace
8		
9	Very, very hard	
10		

Goal Training Zone { 2, 3, 4 }

Table adapted from Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. Journal of Geriatric Physical Therapy, 32(4), 148-152.

Your Questions Are Important

While you are in the hospital, your physical therapist will answer your questions about exercise. If you have questions or concerns about exercise after you leave the hospital, talk with your outpatient cardiac rehab provider, home health physical therapist, outpatient physical therapist, or main care team.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.
