Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

팔 운동 프로그램

여기서는 회복에 도움이 되는 팔 운동 프로그램에 대해 설명합니다.

무리하지 않는 선에서 조심스럽게 팔 운동을 하면 경직된 느낌을 방지하는 데 도움이 됩니다. 또한 더 잘 움직이고 힘과 지구력을 기르는 데도 효과적입니다.

아래의 팔 운동은 여러 근육군을 단력할 수 있도록 도와줍니다. 작업 치료사 또는 물리 치료사가 필요에 맞게 운동을 조정할 수 있습니다.

운동 팁

- 움직임이 불편해지는 일이 없도록 편안한 옷을 입으십시오. 병원 가운, 파자마 또는 운동복을 착용하는 것이 좋습니다.
- 각 동작을 천천히 따라 하십시오.
- 운동 중에 숨을 참지 마십시오. 심호흡하십시오. 운동 중 큰 소리로 숫자를 세면 호흡을 고르게 유지하고 잊지 않고 숨을 쉬는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 이러한 운동은 침대에 누워서, 침대 가장자리에 앉아서, 의자에 똑바로 앉아서 또는 선 자세로 할 수 있습니다.
    - 침대 가장자리에 앉아서 또는 선 자세로 운동할 경우에는 가까운 곳에 돌봐주는 사람이 있어야 합니다. 이렇게 하면 안전을 유지하고 낙상 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다.
- 운동이 불편감이나 통증을 유발한다면 운동을 하지 말아야 합니다. 작업 치료사 또는 물리 치료사에게 불편감을 느끼는 운동에 대해 얘기하십시오. 통증을 유발하지 않는 다른 운동은 계속하십시오.
- 질문이 있으면 물리 치료사 또는 작업 치료사에게 물어보십시오.

운동

어깨 올리기

1. 어깨를 으쓱이듯이 귀쪽으로 올립니다(그림 1 참조).
2. 어깨를 내립니다(그림 2 참조).

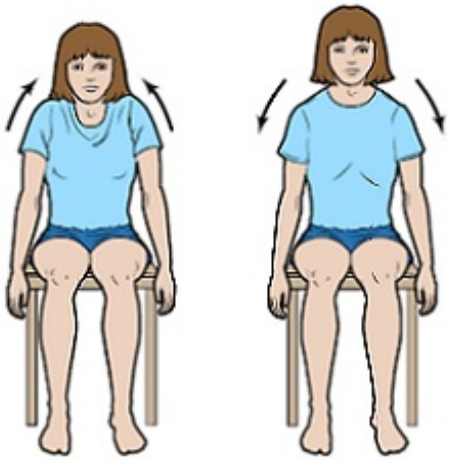


그림 1과 그림 2. 어깨 올리기

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

어깨뼈 조이기

1. 어깨가 등쪽을 향하게 뒤로 움직입니다. 양쪽 어깨뼈가 만난다는 느낌으로 등을 조입니다(그림 3 참조).



그림 3. 어깨뼈 조이기

2. _____초간 유지합니다.
3. 기본 자세로 돌아갑니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

어깨 앞으로 끌어당기기

1. 어깨가 가슴쪽을 향하게 앞으로 움직입니다(그림 4 참조).



그림 4. 어깨 앞으로 끌어당기기

2. _____초간 유지합니다.
3. 기본 자세로 돌아갑니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

어깨 돌리기

1. 원을 그리며 앞쪽으로 어깨를 _____회 돌립니다(그림 5 참조).



그림 5. 어깨 돌리기

2. 원을 그리며 뒤쪽으로 어깨를 _____회 돌립니다.
3. 기본 자세로 돌아갑니다.

이 운동은 하루에 _____번 합니다.

옆으로 팔 돌리기

1. 팔을 어깨 높이로 들고 앞쪽에서 양손을 움켜쥡니다.
2. 허리를 움직이지 않고 팔을 왼쪽으로 움직입니다(그림 6 참조).

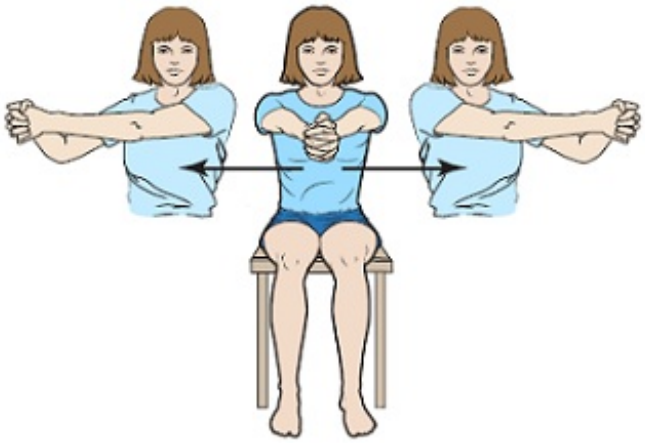


그림 6. 옆으로 팔 돌리기

3. 가운데로 다시 돌아옵니다.
4. 허리를 움직이지 않고 팔을 오른쪽으로 움직입니다.
5. 가운데로 다시 돌아옵니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

팔 들기

이 운동을 하는 동안, 한쪽 팔이 다른쪽 팔보다 약할 경우 양손을 움켜쥐고 머리 위로 올리십시오.

1. 팔을 옆에 둔 채로 시작합니다.
2. 양쪽 손바닥이 서로를 향하는 상태에서 팔을 앞으로 들고 위로 올립니다(그림 7 참조).

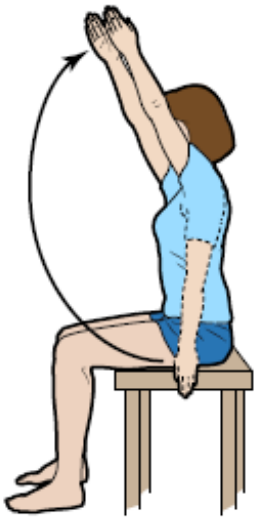


그림 7. 팔 들기

3. 시작 위치로 돌아옵니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

팔 뒤로 움직이기

이 운동을 하는 동안, 한쪽 팔이 다른쪽 팔보다 약할 경우 양손을 움켜쥐고 머리 위로 올리십시오.

1. 팔을 옆에 둔 채로 시작합니다.
2. 양쪽 손바닥이 서로를 향하는 상태에서 팔을 뒤쪽으로 최대한 높이 올립니다(그림 8 참조).



그림 8. 팔 뒤로 움직이기

3. 시작 위치로 돌아옵니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

옆으로 팔 들기

1. 팔을 옆에 편안하게 둔 채로 시작합니다(그림 9 참조).

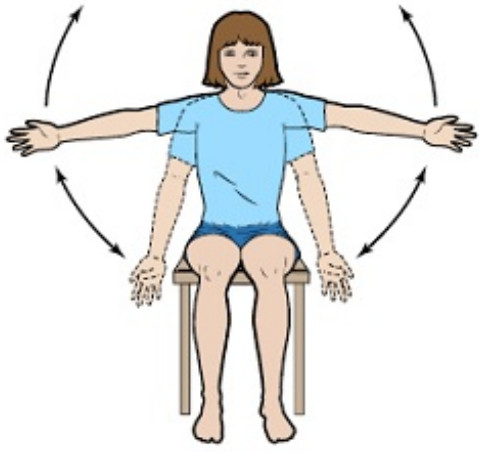


그림 9. 옆으로 팔 들기

2. 서서히 팔을 옆으로 최대한 높이 올립니다. 가능하면 머리 위로 올려 보십시오.
3. 시작 위치로 돌아옵니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

한쪽 팔이 다른쪽 팔보다 약하면 약한 팔은 다른 사람의 도움을 받으십시오.

등에 손 올리기

1. 손을 등 뒤에 놓습니다. 한쪽 손으로 반대쪽 손목을 잡습니다(그림 10 참조). 한쪽 팔이 더 약한 경우 더 약한 팔을 등 위쪽으로 올릴 때 더 강한 팔을 이용해 보조해 주십시오.



그림 10. 등에 손 올리기

2. 등 중앙을 따라 최대한 높은 곳까지 손을 서서히 밀어 올립니다.
3. _____초간 유지합니다.
4. 시작 위치로 돌아옵니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

팔꿈치 벌리기

1. 양쪽 손을 머리 위로 서서히 올린 다음(그림 11의 왼쪽 참조) 목 뒤쪽에 놓습니다(그림 11 가운데 참조).
2. 팔꿈치를 최대한 넓게 벌립니다(그림 11 오른쪽 참조).

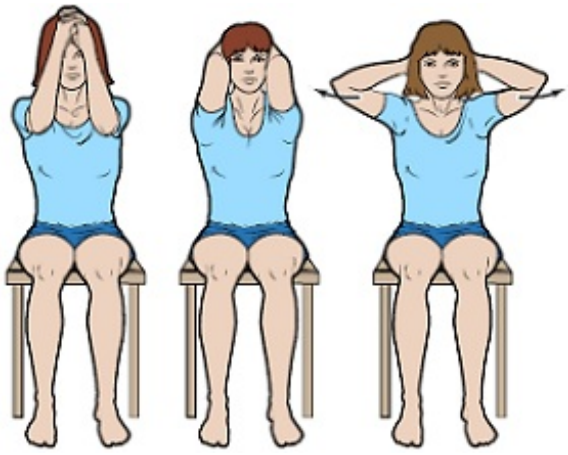


그림 11. 팔꿈치 벌리기

3. _____초간 유지합니다.
4. 시작 위치로 돌아옵니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

팔꿈치 굽히기

1. 손바닥이 위를 향하게 해서 팔을 옆에 둔 상태로 시작합니다(그림 12 참조).
2. 손바닥이 어깨에 닿을 때까지 팔꿈치를 굽힙니다(그림 13 참조).



그림 12. 손바닥이 앞을 향하게 하기



그림 13. 팔꿈치 굽히기

3. 시작 위치로 돌아옵니다.
4. _____회 반복합니다.
5. 다른쪽 팔로 운동을 반복합니다.

이 운동은 하루에 _____번 합니다.

한쪽 팔이 다른쪽 팔보다 약하면 더 강한 손으로 더 약한 손의 손목을 잡아서 팔꿈치를 굽히십시오.

팔뚝 돌리기

1. 손바닥이 아래를 향하게 해서 팔뚝을 무릎 위에 놓습니다.
2. 한쪽 팔을 들고 손바닥이 천장을 향하게 돌립니다(그림 14 참조).
3. 손바닥이 아래를 향하게 한 채로 시작 위치로 돌아옵니다(그림 15 참조).



그림 14. 팔 들고 손바닥 위로 돌리기



그림 15. 시작 위치로 돌리기

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

한쪽 팔이 다른쪽 팔보다 약하면 더 약한 팔의 손목을 잡으십시오. 손바닥을 위, 아래로 돌려 팔뚝을 회전시킵니다.

손목 구부리기

1. 탁자, 의자의 팔걸이, 책상 등의 지지할 수 있는 표면에 팔을 놓습니다. 손목은 지지 표면에서 벗어나 자유롭게 움직일 수 있어여 합니다.
2. 손바닥을 천장쪽으로 돌리고 손목을 위, 아래로 구부립니다(그림 16 참조).



그림 16. 손목 구부리기

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

한쪽 팔이 다른쪽 팔보다 약하면 더 강한 손으로 더 약한 손의 손목을 잡으십시오. 그런 다음 위, 아래로 구부립니다.

손목 옆으로 구부리기

1. 팔뚝을 탁자나 무릎과 같은 편평한 표면에 놓습니다.
2. 팔꿈치나 팔뚝을 움직이지 않고 손목을 양옆으로 움직입니다(그림 17 참조).

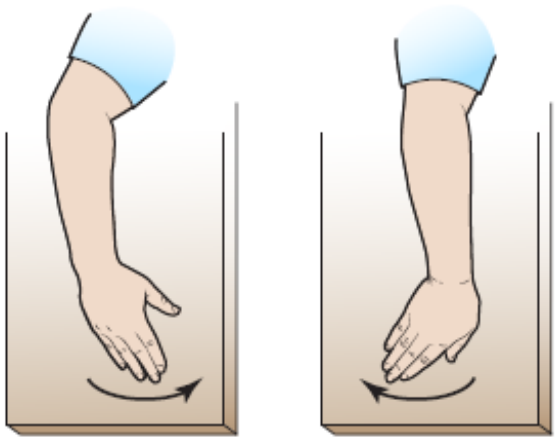


그림 17. 손목 옆으로 구부리기

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

한쪽 팔이 다른쪽 팔보다 약하면 더 강한 손으로 더 약한 손을 거들어 주십시오. 그런 다음 손목을 양옆으로 구부립니다.

손가락 구부리기

1. 팔뚝을 탁자나 무릎과 같은 편평한 표면에 놓습니다.
2. 주먹을 꽉 쥔 다음 주먹을 풀고 손가락이 직선이 되도록 쫙 폅니다(그림 18 참조).

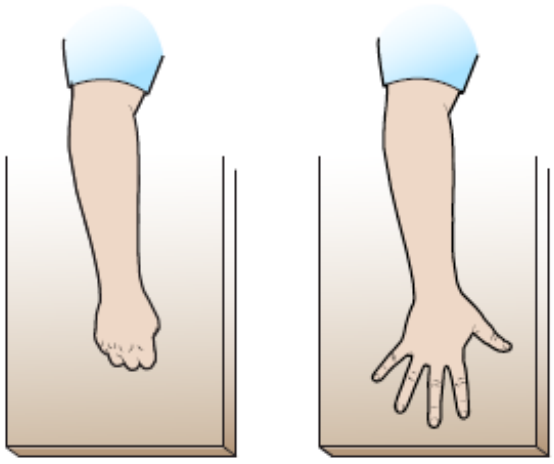


그림 18. 손가락 구부리기

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

한쪽 팔이 다른쪽 팔보다 약하면 더 약한 손의 주먹을 쥐고 손가락을 펼 때 더 강한 손으로 보조해 주십시오.

손가락 벌리기

1. 팔뚝을 탁자나 무릎과 같은 편평한 표면에 놓습니다.
2. 손가락을 서서히 벌린 후 다시 모읍니다(그림 19 참조).

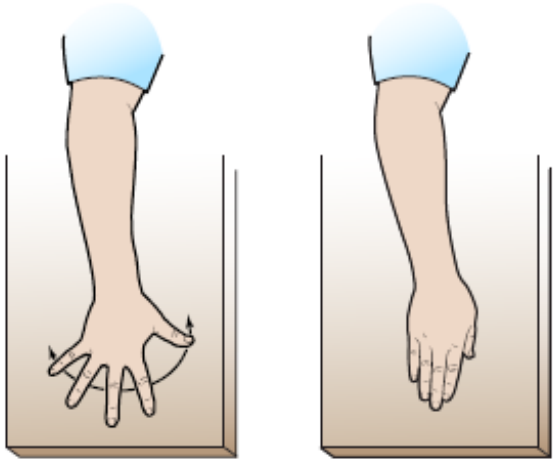


그림 19. 손가락 벌리기

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

손가락 맞대기

각 손가락 끝을 엄지손가락의 끝에 댑니다(그림 20 참조).

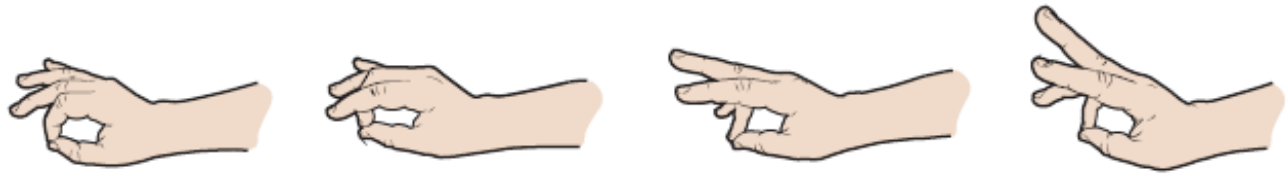


그림 20. 손가락 맞대기

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

진자 운동

1. 탁자에 기대고 더 강한 팔로 체중을 지탱합니다. 더 약한 팔의 힘을 빼고 늘어지게 두십시오.
2. 더 약한 팔을 시계 방향(오른쪽)과 반시계 방향(왼쪽)으로 돌리고 앞, 뒤로 움직입니다(그림 21 참조). 중력에 의해 팔이 자연스럽게 움직이게 하십시오.



그림 21. 진자 운동

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

지팡이 운동

1. 지팡이 또는 막대기를 잡은 상태에서 팔을 옆에 둔 채로 눕습니다.
2. 양팔의 높이를 같게 유지하면서 지팡이를 천장, 그리고 머리 위쪽으로 들어올립니다(그림 22 참조).

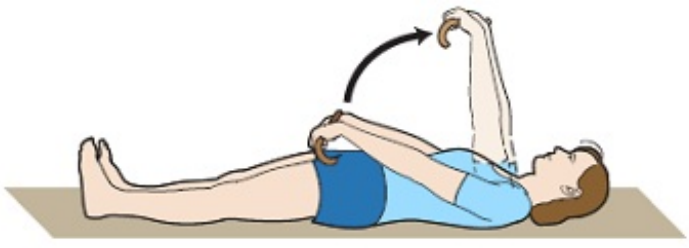


그림 22. 지팡이 운동

3. 시작 위치로 돌아옵니다.

_____회 반복합니다.
이 운동은 하루에 _____번 합니다.

연락처 정보

_____(으)로 작업 치료사 또는 물리 치료사에게 연락할 수 있습니다.

> 궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Arm Exercise Program - Last updated on March 21, 2025
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다