



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 단련할 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 쉬는데 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 계속 하십시오.
- 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).

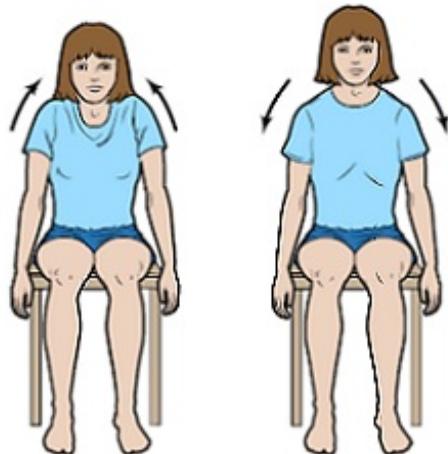


그림 1과 그림 2. 어깨 올리기

____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 움켜집니다.
2. 허리를 움직이지 않고 팔을 왼쪽으로 움직입니다(그림 6 참조).

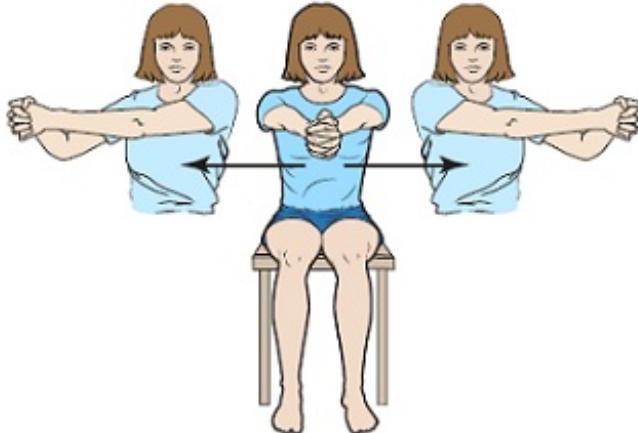


그림 6. 옆으로 팔 돌리기

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).

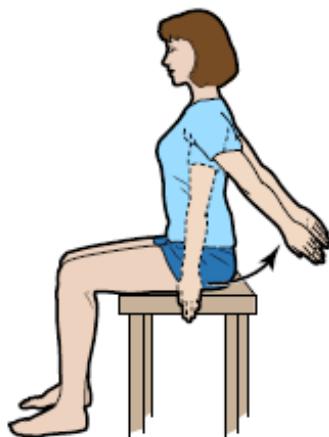


그림 8. 팔 뒤로 움직이기

3. 시작 위치로 돌아옵니다.

____회 반복합니다.

이 운동은 하루에 ____번 합니다.

옆으로 팔 들기

1. 팔을 옆에 편안하게 둔 채로 시작합니다(그림 9 참조).

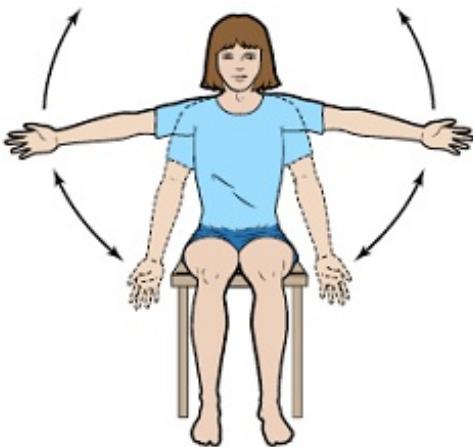


그림 9. 옆으로 팔 들기

2. 서서히 팔을 옆으로 최대한 높이 올립니다. 가능하면 머리 위로 옮겨 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 옮길 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).

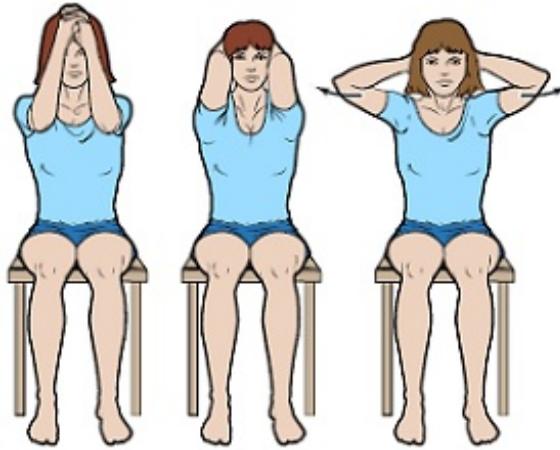


그림 11. 팔꿈치 벌리기

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 15. 시작 위치로 돌리기

그림 14. 팔 들고 손바닥 위로 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

- 탁자, 의자의 팔걸이, 책상 등의 지지할 수 있는 표면에 팔을 놓습니다. 손목은 지지 표면에서 벗어나 자유롭게 움직일 수 있어야 합니다.
- 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

- 팔뚝을 탁자나 무릎과 같은 평평한 표면에 놓습니다.
- 팔꿈치나 팔뚝을 움직이지 않고 손목을 양옆으로 움직입니다(그림 17 참조).

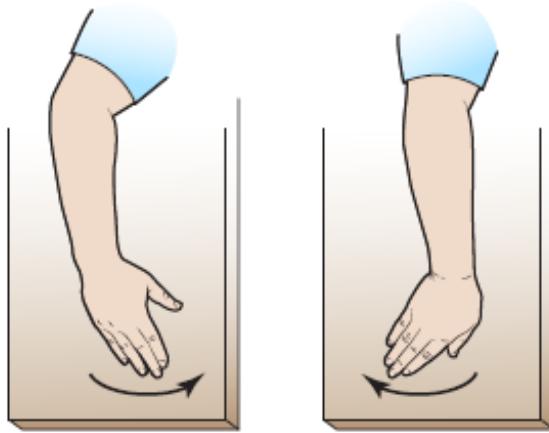


그림 17. 손목 옆으로 구부리기

____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 짹 펩니다(그림 18 참조).

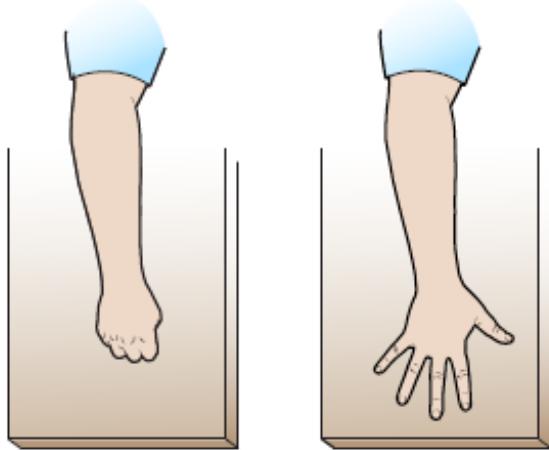


그림 18. 손가락 구부리기

____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).

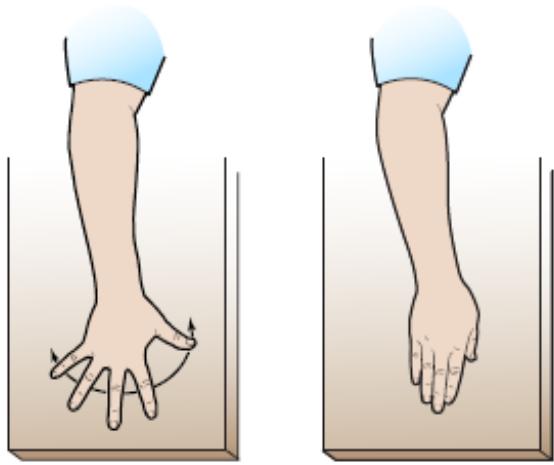


그림 19. 손가락 벌리기

____회 반복합니다.

이 운동은 하루에 ____번 합니다.

손가락 맞대기

각 손가락 끝을 엄지손가락의 끝에 맵니다(그림 20 참조).

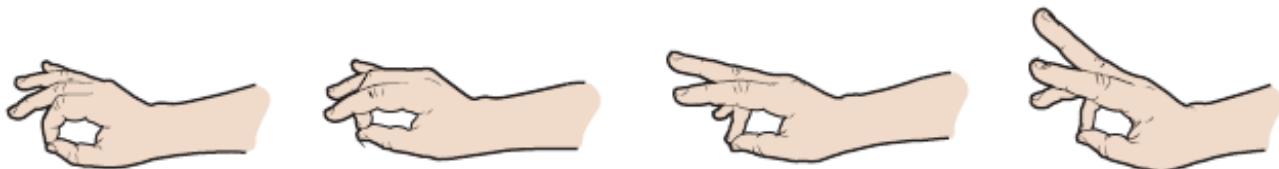


그림 20. 손가락 맞대기

____회 반복합니다.

이 운동은 하루에 ____번 합니다.

진자 운동

- 탁자에 기대고 더 강한 팔로 체중을 지탱합니다. 더 약한 팔의 힘을 빼고 늘어지게 두십시오.
- 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).

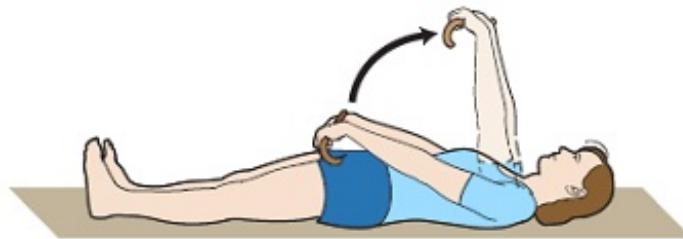


그림 22. 지팡이 운동

3. 시작 위치로 돌아옵니다.

____회 반복합니다.

이 운동은 하루에 ____번 합니다.

연락처 정보

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

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Arm Exercise Program - Last updated on July 14, 2021

모든 권리은 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다