Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

유방 절제술 또는 유방 재건술 후 운동

이 정보는 유방 절제술(유방 수술) 후에 필요한 운동에 대해 설명합니다. 유방 재건을 동반한 유방 절제술, 재건 없는 유방 절제술 또는 지연된 재건 후의 유방 절제술을 받은 경우 이 지침을 따르십시오.

심호흡 운동

심호흡은 절개(외과적 절개) 주변의 불편함과 압박감을 완화하고 경감하는 데 도움이 될 수 있습니다. 낮 동안의 스트레스를 푸는 것도 좋은 방법입니다.

1. 의자에 편안하게 앉습니다.
2. 코로 천천히 심호흡을 합니다. 가슴과 배를 팽창시킵니다.
3. 입으로 천천히 숨을 내쉽니다.

필요한 만큼 반복합니다.

팔 및 어깨 운동

팔과 어깨 운동을 하면 영향을 받은 쪽의 전체 운동범위를 회복하는 데 도움이 됩니다. 수술을 받은 쪽이 영향을 받게 됩니다. 운동범위는 신체의 일부를 안전하게 움직일 수 있는 정도입니다.

전체 운동범위에는 다음과 같은 동작이 있습니다.

- 팔을 머리 위로 올려 반대쪽으로 넘깁니다.
- 팔을 목 뒤로 넘깁니다.
- 팔을 등 가운데로 옮깁니다.

수술 후 회복되는 동안 운동범위를 제한해야 할 수도 있습니다. 이를 운동범위 제한치라고 합니다. 필요하다고 판단되면 의료진이 운동범위를 알려 드릴 것입니다.

아래의 운동범위 제한치를 메모해 두십시오.

내 운동범위 제한치는 _____도이다.

이러한 운동 시

이러한 운동을 시작해도 좋은 시기를 의료진이 알려 드릴 것입니다. 이러한 운동 몇 가지는 다른 운동보다 먼저 시작할 수 있습니다.

수술 전과 마찬가지로 수술을 받은 팔을 움직일 수 있을 때까지 하루 3회 이 운동을 하십시오. 그 후부터는 하루 1회 계속합니다. 이 운동은 가슴, 어깨 또는 수술을 받은 팔 아래에 조임이 느껴질 경우에 특히 중요합니다. 이 운동은 겨드랑이와 어깨에 흉터 조직이 생기는 것을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 흉터 조직은 나중에 팔의 움직임을 제한할 수 있습니다.

수술 4주 후에도 어깨를 움직이는 데 여전히 문제가 있으면 외과의사에게 알리십시오. 이들은 물리치료나 직업 치료와 같은 재활 치료가 더 필요한지 여부를 알려줄 것입니다.

용품

다음과 같은 용품이 필요할 수도 있습니다.

- 초침이 있는 스톱워치, 타이머 또는 시계. 등에 손 올리기 운동이나 목 뒤로 손 올리기 운동을 하는 경우에만 필요합니다.
- 짙은 색 테이프 4조각. 측면 벽타기 또는 전면 벽타기 운동을 하는 경우에만 필요합니다.

지침

여기 설명된 순서로 운동하십시오. 운동 범위와 각 운동 시작 시점 관련 제한 사항에 대한 의료진의 지침을 따르십시오.

뒤로 어깨 돌리기

시작 단계로 좋은 운동입니다. 가슴과 어깨 근육을 부드럽게 스트레칭할 수 있습니다.

1. 팔을 몸 옆에 편하게 두고 서거나 편안하게 앉습니다.
2. 원을 그리며 어깨를 앞, 위, 뒤, 아래로 움직입니다(그림 1 참조). 가능한 한 큰 원을 만들고 양쪽 어깨를 동시에 움직입니다.

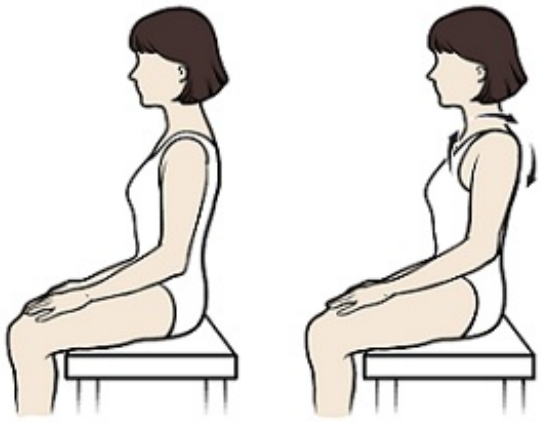


그림 1. 뒤로 어깨 돌리기

3. 이 동작을 5회 반복합니다. 절개 부위나 가슴에 조임이 느껴지는 경우 작은 원부터 시작합니다. 조임이 줄어들면 더 크게 원을 그립니다.

이 운동이 편하게 느껴지면 더 오래 동작을 반복합니다. 최대 10회까지 반복할 수 있습니다.

팔꿈치 벌리기

이 운동은 어깨의 바깥 방향 움직임을 회복하는 데 도움이 됩니다. 앉거나 서서 할 수 있습니다.

운동 범위 제한: _____도

1. 가슴이나 쇄골에 손을 놓습니다.
2. 팔꿈치를 옆으로 들어 올립니다. 제한된 운동 범위보다 더 높게 올리지 않아야 합니다. 운동 범위에 제한이 없는 경우에는 어깨 높이까지 최대한 높게 올리십시오(그림 2 참조).

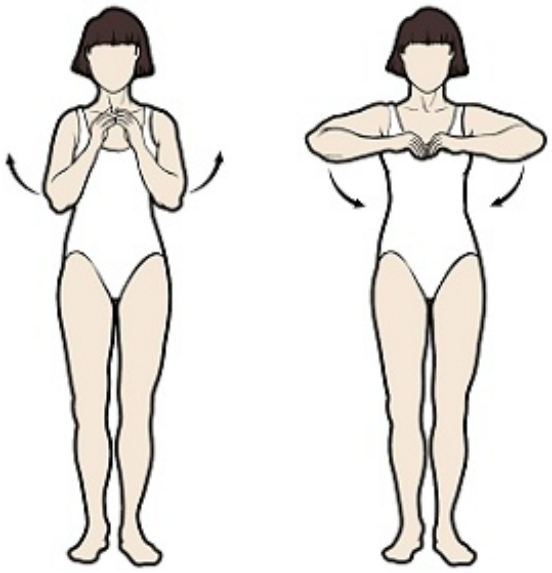


그림 2. 운동 범위 제한 없이 팔꿈치 벌리기

- 불편함이 느껴지면 해당 자세에서 멈추고 심호흡 운동을 합니다. 불편함이 사라지면 팔꿈치를 조금 더 높이 들어 올립니다. 불편함이 사라지지 않으면 팔꿈치를 더 높이 올리지 마십시오.

3. 팔꿈치를 천천히 내립니다.
4. 이 동작을 5회 반복합니다. 그런 다음, 손을 천천히 내립니다.

이 운동이 편하게 느껴지면 더 오래 동작을 반복합니다. 최대 10회까지 반복할 수 있습니다.

팔 뒤로 돌리기

양쪽 가슴을 수술했다면 한 번에 한 팔씩 이 운동을 하십시오. 양팔로 동시에 운동하면 가슴에 상당한 압박감이 느껴지게 됩니다.

운동 범위 제한: _____도

1. 균형이 잡히도록 발을 약간 벌리고 섭니다. 영향을 받은 팔을 옆으로 들어 올립니다(그림 3 참조). 제한된 운동 범위보다 더 높게 올리지 않아야 합니다. 운동 범위에 제한이 없는 경우에는 불편하지 않은 선에서 최대한 높게 올리십시오.
2. 팔로 공중에서 천천히 뒤로 원을 그립니다. 팔꿈치가 아닌 어깨에서 팔을 움직이도록 합니다. 팔꿈치를 일자로 유지합니다.

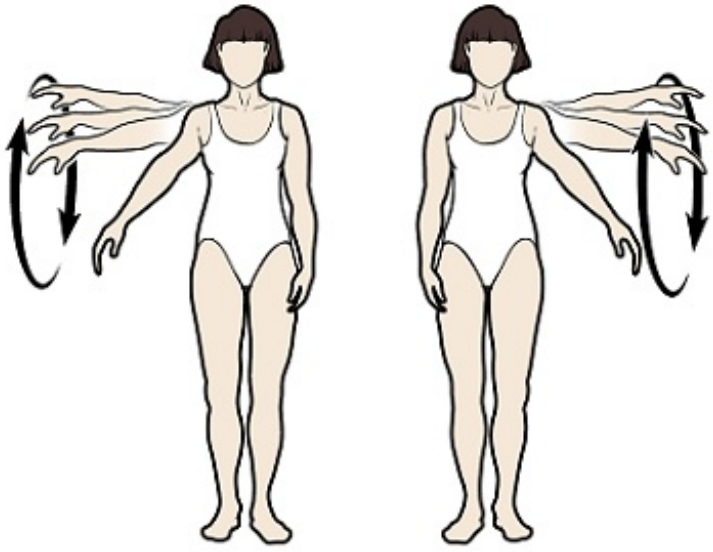


그림 3. 운동 범위 제한 없이 팔 뒤로 돌리기

3. 이 동작을 5회 반복합니다. 편안하게 만들 수 있을 때까지 원의 크기를 늘립니다. 운동 범위가 제한된 경우 제한된 운동 범위보다 더 높게 올리지 않아야 합니다.
    - 팔이 아프거나 피곤하면 휴식을 취합니다. 느낌이 괜찮으면 계속합니다.

4. 그런 다음 천천히 팔을 옆으로 내립니다.

이 운동이 편하게 느껴지면 더 오래 동작을 반복합니다. 최대 10회까지 반복할 수 있습니다.

팔 앞으로 돌리기

팔 뒤로 돌리기와 동일한 지침을 따르되 이번에는 천천히 앞으로 원을 그립니다.

팔을 뒤로 돌린 후 앞으로 돌리기 전에 잠시 휴식을 취합니다.

W 운동

이 운동은 앉거나 서서 할 수 있습니다.

운동 범위 제한: _____도

1. 팔을 옆으로 벌리고 손바닥이 앞을 향하도록 “W” 모양을 만듭니다(그림 4 참조). 손을 들고 얼굴과 마주보게 합니다. 팔을 얼굴 높이까지 올릴 수 없다면 가장 편안한 높이로 움직입니다. 운동 범위가 제한된 경우 제한된 운동 범위보다 더 높게 올리지 않아야 합니다.
2. 견갑골 사이에 연필을 끼우는 것처럼 양쪽 견갑골을 함께 아래로 조입니다. 양쪽 견갑골이 만난다는 느낌으로 아래로 조이고 5초 동안 유지합니다.

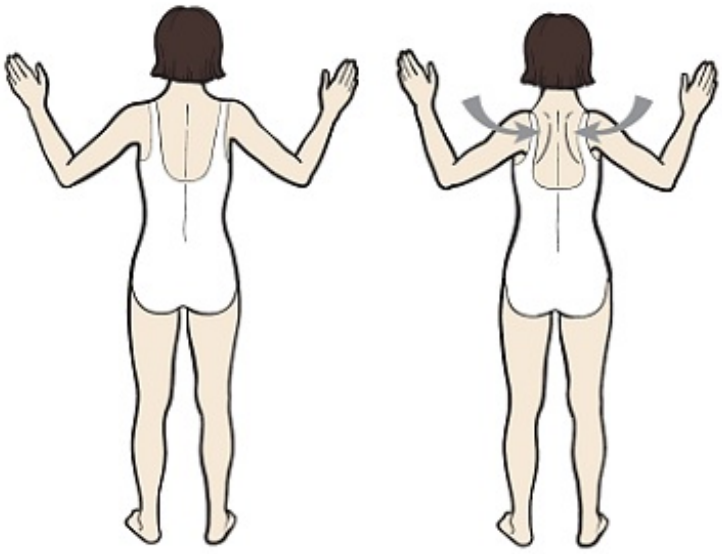


그림 4. 운동 범위 제한 없는 W 운동

   - 불편함이 느껴지면 해당 자세에서 멈추고 심호흡 운동을 합니다. 불편함이 사라지면 팔을 조금 더 뒤로 움직입니다. 불편함이 사라지지 않으면 더는 조이지 마십시오.
3. 천천히 팔을 시작 위치로 되돌립니다.

4. 이 동작을 5회 반복합니다. 그런 다음, 손을 천천히 내립니다.

이 운동이 편하게 느껴지면 더 오래 동작을 반복합니다. 최대 10회까지 반복할 수 있습니다.

등에 손 올리기

이 스트레칭은 앉거나 서서 할 수 있습니다. 타이머나 스톱워치가 필요합니다.

1. 손을 등 뒤에 놓습니다. 다른 손으로 영향을 받은 손을 잡습니다(그림 5 참조). 양쪽 가슴 모두 수술을 받은 경우 더 쉽게 움직이는 팔을 사용하여 반대쪽 가슴을 잡습니다.
2. 등 중앙을 따라 최대한 높은 곳까지 손을 서서히 밀어 올립니다. 어깨 부분이 불편감 없이 늘어나는 느낌이 들어야 합니다. 호흡은 정상 상태를 유지하십시오.
    - 절개부 근처에 조임이 느껴지면 해당 자세에서 멈추고 심호흡 운동을 합니다. 조임이 줄어들면 손을 조금 더 위로 밀어 올립니다. 줄어들지 않으면 현재 위치를 유지합니다.



그림 5. 등에 손 올리기

3. 30초 동안 이 자세를 유지합니다. 스톱워치나 타이머를 사용하여 기록합니다. 30초 후, 손을 천천히 내립니다.

이 운동이 편하게 느껴지면 더 오래 동작을 유지합니다. 최대 60초(1분) 동안 이 자세를 유지합니다.

목 뒤로 손

이 스트레칭은 타이머나 스톱워치가 필요합니다.

처음 몇 번은 침대에 편하게 등을 대고 누워서 진행합니다. 머리 아래에 베개를 놓습니다. 소형 또는 중형 크기의 타월을 돌돌 말아서 척추를 따라 등 가운데 놓는 것도 도움이 될 수 있습니다. 그러면 가슴 앞부분을 펴는 데 도움이 됩니다.

누운 상태에서 편하게 스트레칭을 할 수 있으면 앉거나 서서 스트레칭을 할 수 있습니다.

1. 무릎이나 앞으로 손을 모읍니다.

2. 손을 머리 쪽으로 천천히 들어 올립니다. 이때 팔꿈치를 옆이 아닌 앞쪽으로 모은 상태를 유지하십시오(그림 6 참조). 머리 높이로 유지합니다. 목을 구부리면 안 됩니다. 어깨뼈가 만난다는 느낌으로 계속 등을 조입니다.
3. 목 뒤쪽에 닿을 때까지 머리 너머로 손을 움직입니다. 이 지점에 도달하면 팔꿈치를 옆으로 벌립니다.

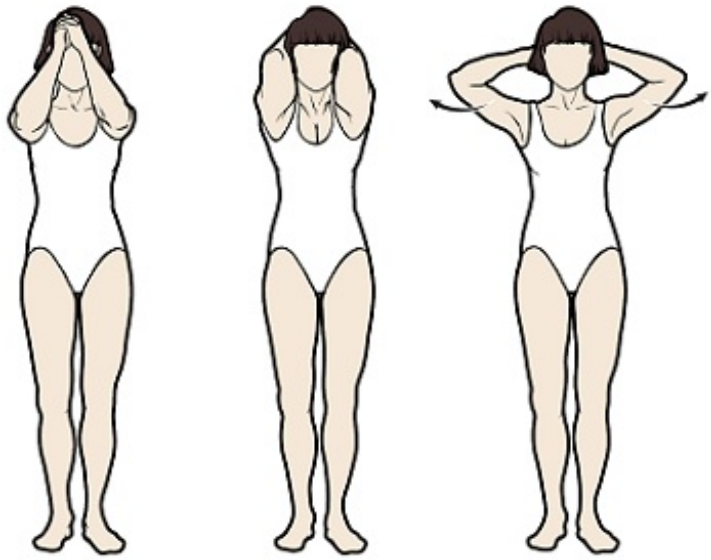


그림 6. 목 뒤로 손

   - 절개부나 흉부에 약간 조임이 느껴지면 해당 자세를 유지한 채 심호흡 운동을 합니다. 필요한 경우 머리에 손을 올려 두고 잠시 쉴 수 있습니다. 조임이 줄어들면 동작을 계속합니다. 불편함이 사라지지 않으면 더는 움직이지 마십시오.
4. 30초 동안 가능한 가장 높은 자세를 유지합니다. 스톱워치나 타이머를 사용하여 기록합니다. 호흡은 정상 상태를 유지하십시오. 30초가 지나면 천천히 팔꿈치를 모으고 머리 위로 손을 밀고 팔을 내립니다.

이 운동이 편하게 느껴지면 더 오래 동작을 유지합니다. 최대 60초(1분) 동안 이 자세를 유지합니다.

측면 벽타기

이 운동에는 2개의 테이프가 필요합니다.

운동을 하는 중에 통증이 느껴지지 않아야 합니다. 가슴 옆면이 조이거나 당기는 느낌이 드는 것은 정상입니다. 조임이 줄어들 때까지 호흡에 집중하십시오.

이 운동을 하는 동안 몸이 벽으로 기울어지지 않도록 주의하십시오. 몸의 측면만 벽을 향하도록 해

야 합니다.

양쪽 가슴을 수술했다면 3단계로 시작하십시오.

1. 벽에서 약 1피트(30.5센티미터) 떨어진 거리에서 영향을 받지 않은 쪽이 벽에 가깝도록 섭니다.
2. 영향을 받지 않은 팔을 최대한 높이 뻗습니다. 테이프로 그 지점을 표시합니다(그림 7 참조). 이 자세를 영향을 받은 팔의 목표 지점으로 삼습니다.
3. 영향을 받은 쪽이 벽에 가깝도록 몸을 돌립니다. 양쪽 가슴을 수술했다면 벽에서 가장 가까운 쪽부터 시작하십시오.
4. 벽을 따라 손가락을 최대한 높은 위치까지 올립니다. 호흡은 정상 상태를 유지하십시오.
5. 통증 없이 스트레칭이 잘 되고 있다고 느껴지는 지점에 이르렀을 때 심호흡 운동을 합니다.

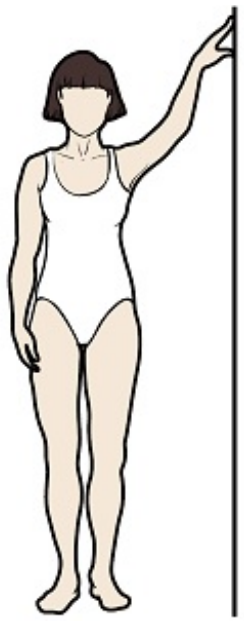


그림 7. 측면 벽타기

6. 손가락으로 벽을 따라 내려가 시작 위치로 돌아갑니다.
7. 이 동작을 5회 반복합니다.
8. 마지막 벽타기 때 테이프를 사용하여 영향을 받은 팔로 도달한 가장 높은 지점을 표시합니다. 이렇게 하면 운동을 할 때마다 진행 상황을 볼 수 있습니다.
9. 양쪽 가슴을 수술했다면 했다면 다른 팔로 운동을 반복합니다.

이 운동이 편하게 느껴지면 더 오래 동작을 반복합니다. 최대 10회까지 반복할 수 있습니다.

전면 벽타기

이 운동에도 2개의 테이프가 필요합니다.

1. 벽을 마주보고 섭니다. 발가락은 벽에서 약 6인치(15센티미터) 떨어져 있어야 합니다.
2. 영향을 받지 않은 팔을 최대한 높이 뻗습니다. 테이프로 그 지점을 표시합니다. 이 자세를 영향을 받은 팔의 목표 지점으로 삼습니다. 양쪽 가슴 모두 수술을 받은 경우 더 편안하게 움직이는 팔로 목표를 설정합니다.
3. 두 손을 편안한 높이로 벽에 댑니다. 양손의 수평을 유지하면서 벽을 따라 손가락을 최대한 높은 위치까지 올립니다(그림 8 참조). 손을 올려다보거나 허리를 굽히지 않도록 합니다.

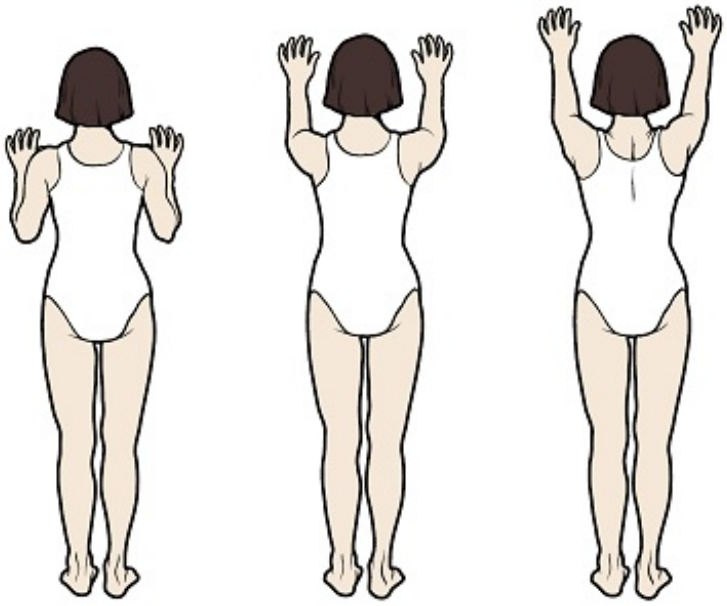


그림 8. 전면 벽타기

4. 통증 없이 스트레칭이 잘 되고 있다고 느껴지는 지점에 이르렀을 때 심호흡 운동을 합니다.
5. 손가락으로 벽을 따라 내려가 시작 위치로 돌아갑니다.
6. 이 동작을 5회 반복합니다. 손을 올릴 때마다 조금씩 더 높이 벽을 탑니다.
7. 마지막 벽타기 때 다른 테이프를 사용하여 영향을 받은 팔로 도달한 가장 높은 지점을 표시합니다. 이렇게 지점을 표시하면 이 운동을 할 때마다 진행 상황을 볼 수 있습니다.

점점 더 유연해지면 벽에 더 가까이 가서 반복합니다. 벽에 더 가까이 가면 손을 더 높이 올릴 수 있습니다.

이 운동이 편하게 느껴지면 더 오래 동작을 반복합니다. 최대 10회까지 반복할 수 있습니다.

흉터 마사지

흉터 부위의 피부를 만지면 불편감이 느껴질 수 있습니다. 이 부위 피부가 불편감 없이 움직여지는 것이 매우 중요합니다. 피부를 움직이면 혈액 순환이 개선되고 조직이 부드러워집니다.

절개부가 완전히 치유되고 간호사가 안전하다고 말할 때까지 흉터 마사지를 시작하지 마십시오. 열린 상처나 딱지가 있는 부위가 없어야 합니다. 흉터 부위는 처음에는 무감각하거나 매우 민감할 수 있습니다. 이 두 가지 감각은 모두 수술 후 정상 반응입니다.

흉터 마사지 방법:

1. 2-3개의 손가락을 흉터에 댑니다. 모든 방향으로 피부를 가볍게 움직입니다. 유방 조직을 쥐어짜지 마십시오.
2. 손가락을 들어 흉터 부위를 각 방향으로 1-2인치(2.5-5cm)씩 움직입니다. 마사지를 반복합니다.

이 마사지는 하루에 한 번 5-10분 동안 실시하십시오.

붓기 관리 팁

수술 후 영향을 받은 쪽의 손이나 팔에 약간의 부종이나 붓기가 있을 수 있습니다. 이는 정상이며 대개 저절로 사라집니다.

손이나 팔에 부종이 느껴진다면 아래 팁을 따라 부종을 가라앉히십시오. 필요하다고 판단되면 운동범위 이내로 유지하십시오.

- 팔을 심장보다 높게 올리고 하루에 여러 번 손 운동을 실시하십시오. 운동 범위 제한치 내에서만 수행하십시오.
    - 손 운동을 하려면 주먹을 천천히 쥐었다 펴기를 10회 반복합니다. 이 동작은 팔에서 체액이 배출되는 데 도움이 됩니다.
    - 몇 분 넘게 팔을 머리 위로 똑바로 세우지 마십시오. 이로 인해 팔 근육이 피로해질 수 있습니다.
- 한 번에 약 20분 동안 하루에 수 회씩 팔을 옆으로 들어 올립니다. 이 운동을 실시하려면 등을 대고 앉거나 눕습니다. 옆에 베개 몇 개를 두고 심장보다 높아지도록 팔을 올려 놓습니다.
- 영향을 받지 않은 쪽으로 누워 잘 수 있는 경우에는 베개 1개나 2개를 앞쪽에 놓고 영향을 받는 팔을 그 위에 얹고 잘 수 있습니다.

부종이 4-6주 안에 가라앉지 않으면 의사나 간호사에게 연락하십시오.

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.

Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction - Last updated on March 23, 2023
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다