



환자 및 간병인 교육

# 경부 수술 후 운동

이 자료에서는 경부 수술 후의 목과 어깨 운동 방법을 안내합니다.

## 경부 수술 후 운동 정보

수술 후, 수술한 부위의 목과 어깨가 뻣뻣하고 약해진 느낌이 들 수 있습니다. 이 자료에 소개된 운동은 목과 어깨의 근육을 더 튼튼하고 유연하게 만드는 데 도움이 됩니다. 또한 수술 전과 마찬가지로 어깨와 목을 움직이는 데도 도움이 됩니다.

## 일상 생활을 위한 팁

회복하는 동안에는 일상 활동이 이전보다 더 어려울 수 있습니다. 아래의 팁을 따르면 도움이 됩니다.

- 항상 어깨를 편안하게 뒤로 젖히고 머리를 뒤로 당깁니다. 이렇게 하면 좋은 자세를 유지하는 데 도움이 됩니다. 또한 가슴 근육에 긴장이 생기는 문제와 목과 어깨 근육에 무리하게 힘이 들어가는 문제가 방지됩니다.
- 취침 시에는 가능한 한 최대한 등을 대고 눕습니다. 수술받지 않은 쪽을 대고 누워야 하는 경우, 수술받은 부위의 팔을 배게에 올려 놓습니다. 이렇게 하면 어깨에서 당겨지는 문제가 방지됩니다. 의료진이 괜찮다고 하지 않는 한 수술받은 부위를 대고 눕지 마십시오.
- 수술받은 쪽으로 3파운드(1.4킬로그램)보다 무거운 물건을 들거나 운반하지 마십시오. 참고로 스팀 다리미 무게가 약 3파운드이며 우유 반 갤런이 4파운드입니다. 3파운드 이상의 물건을 들거나 운반하려면 먼저 의료진과 상의하십시오.
- 수술받은 쪽에 무거운 솔더 백이나 지갑을 소지하지 마십시오. 백팩이나 배낭을 사용하려는 경우 먼저 의료진과 상의하십시오.

## 운동

이 섹션에서는 경부 수술 후 치유에 도움이 되는 운동을 소개합니다. 이러한 운동은 의료진이 안전하다고 말할 때에만 시작하십시오. 의료진은 또한 절개(수술을 위한 절단) 부위가 이러한 운동을

시작해도 괜찮을 정도로 치유가 되면 환자에게 알려줄 것입니다. 너무 일찍 시작하거나 너무 늦게 시작하면 향후 어깨와 목이 제기능을 하는 데 영향을 받을 수 있습니다.

운동 시에는 다음 팁을 따르십시오.

- 충분히 오래 스트레칭 상태를 유지할 수 있도록 타이머나 시계를 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 정상적으로 호흡합니다. 운동 중 숨을 참지 마십시오.
- 천천히, 부드럽게 운동합니다. 빠르거나 급작스러운 동작은 하지 마십시오.
- 거울로 동작을 보면서 좋은 자세를 유지하도록 합니다.
- 통증이나 메스꺼움, 어지럼증, 부종 또는 불편감이 생기면 운동을 중단합니다. 이 경우, 의료진에게 전화하여 상황을 설명하십시오.

이러한 운동은 3개월 동안 하루 2회 하십시오. 3개월이 지나기 전에 어깨를 움직이고 목을 제대로 뒤로 돌리게 될 수도 있습니다. 이 경우, 운동을 중단해도 되는지 의료진에게 문의하십시오. 이러한 운동을 하고 3개월이 지나서도 목 또는 어깨를 움직일 수 없으면 의료진에게 알려십시오.

## 대각선 목 스트레칭: 위로

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 오른쪽 위가 보이도록 머리를 살짝 돌립니다.
2. 왼쪽 뺨과 턱에 오른쪽 손을 놓습니다. 약하게 힘을 줘서 더 깊게 스트레칭합니다(그림 1 참조).



그림 1. 대각선 목 스트레칭: 위로

3. 다른 방향으로 이 동작을 반복합니다.

4. 30초 동안 스트레칭 상태로 유지했다가 자세를 풉니다. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 각 면에 대해 이 동작을 5회 반복합니다.

## 대각선 목 스트레칭: 아래로

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 왼쪽 아래가 보이도록 머리를 살짝 돌립니다.
2. 머리 위에 왼쪽 손을 놓습니다. 약하게 힘을 줘서 더 깊게 스트레칭합니다(그림 2 참조).



그림 2. 대각선 목 스트레칭: 아래로

3. 다른 방향으로 이 동작을 반복합니다.
4. 30초 동안 스트레칭 상태로 유지했다가 자세를 풉니다. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 각 면에 대해 이 동작을 5회 반복합니다.

## 측면 목 스트레칭

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 앉거나 선 자세로 오른쪽 팔을 아래로 향하게 합니다.
2. 머리 위에 왼쪽 손을 놓습니다.
3. 머리를 왼쪽 어깨 쪽으로 살짝 당겨 목 오른쪽의 근육을 스트레칭합니다(그림 3 참조).



그림 3. 측면 목 스트레칭

4. 다른 방향으로 이 동작을 반복합니다.
5. 30초 동안 스트레칭 상태로 유지했다가 자세를 풉니다. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 각 면에 대해 이 동작을 5회 반복합니다.

## 문틀을 이용한 가슴 근육 스트레칭

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 문 앞에 섭니다.
2. 어깨 높이에서 손과 아래팔을 문틀 양쪽에 댍니다(그림 4 참조).



그림 4. 문틀을 이용한 가슴 근육 스트레칭

3. 가슴에 약간의 팽팽함이 느껴질 때까지 어깨 앞에서 살살 앞으로 전진합니다. 등은 똑바로 세

우고 목과 어깨는 편안하게 유지합니다.

4. 30초 동안 유지했다가 자세를 풉니다.
5. 측면의 팔을 이용해서 시작 위치로 돌아갑니다.
6. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 이 동작을 5회 반복합니다.

## 턱끝 당기기

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 등과 머리를 벽에 댄 채로 앉거나 섭니다.
2. 벽에 등을 댄 채 턱끝을 안으로 당기고 목 뒤를 펴줍니다(그림 5 참조).5초 동안 이 자세를 유지한 후 자세를 풀어줍니다.

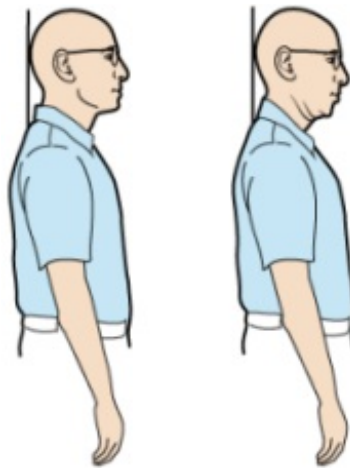


그림 5. 턱끝 당기기

3. 시작 위치로 돌아옵니다.
4. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.

## 턱 내리기

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 자신의 얼굴을 볼 수 있도록 거울 앞에 앉거나 섭니다.
2. 혀끝을 윗니 뒤쪽에 댑니다.
3. 혀가 입 천장에 닿도록 유지한 채 아래턱을 천천히 내려 입을 벌립니다(그림 6 참조). 거울을 사용해서 입이 벌어져 있고 턱이 양옆으로 움직이지 않는지 확인합니다. 10초 동안 이 자세를 유

지한 후 자세를 풀어줍니다.



그림 6. 턱 내리기

4. 입을 닫습니다.
5. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.

## 뒤로 어깨 돌리기

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 올바른 자세로 똑바로 앉습니다.
2. 어깨를 귀 쪽으로 으쓱한 후 어깨를 뒤쪽으로 밀어줍니다(그림 7 참조).

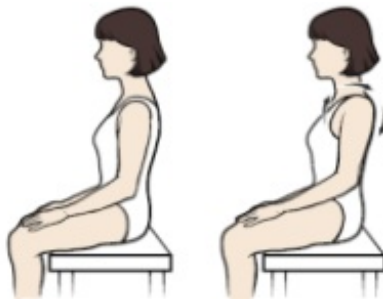


그림 7. 뒤로 어깨 돌리기

3. 어깨를 서서히 내립니다.
4. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.

## 팔 돌리기

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 팔을 옆구리에 대고 앉거나 섭니다. 손바닥이 앞을 향하고 엄지손가락이 천장을 향하게 하십시오

오.

2. 팔을 들어올리고 뒤로 원을 그립니다(그림 8 참조).

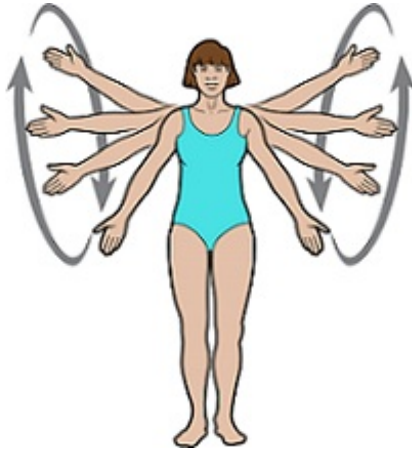


그림 8. 팔 돌리기

3. 시작 위치로 돌아옵니다.
4. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.

## 팔 및 어깨 수축시키기

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 팔을 앞에 놓고 손바닥이 위를 향하게 한 채로 앉거나 섭니다.
2. 귀에서 멀어지게 어깨를 아래로 밀니다. 이 동작으로 으쓱이는 동작이 중단됩니다.
3. 어깨뼈가 서로 조여지게 하면서 팔을 옆으로 움직입니다(그림 9 참조).5초 동안 이 자세를 유지한 후 자세를 풀어줍니다.



그림 9. 팔 및 어깨 수축시키기

4. 시작 위치로 돌아옵니다.

5. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.

## 복식 호흡

매일 2회 이 운동을 하십시오.

1. 등을 대고 눕거나 등받이가 있는 의자에 앉습니다.

2. 복부(배)에 한손 또는 양손을 놓습니다(그림 10 참조).

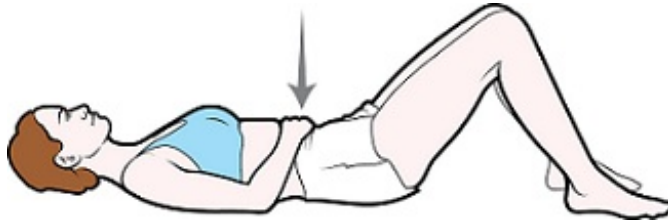


그림 10. 복식 호흡

3. 천천히 깊게 코로 숨을 내쉽니다. 복부가 상승하지만 상부 가슴은 편안한 상태로 정지해 있어야 합니다.

4. 입으로 천천히 숨을 내쉽니다. 숨을 내뿔 때 천천히, 부드럽게 복부를 척추 쪽으로 당겨줍니다.

5. 반복할 때마다 심호흡을 1회 하십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시와 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/pe](http://www.mskcc.org/pe)의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Exercises After Your Neck Surgery - Last updated on February 7, 2022

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다