Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

일반 운동 프로그램: 레벨 1

여기서는 신체 회복에 도움이 되는 일반 운동 프로그램 레벨 1에 대해 설명합니다.

무리하지 않는 선에서 움직이는 운동 프로그램은 경직된 느낌을 방지하는 데 도움이 됩니다. 또한 움직이는 데도 도움이 됩니다. 이러한 운동은 침상 안정 효과가 있으며 움직이는 능력을 높이는 데에도 도움이 될 수 있습니다. 이 프로그램을 시작하기 전에 의료진과 상의하십시오.

이러한 운동은 토털 피트니스 프로그램으로 고안된 것이 아니며, 신체의 몇 가지 큰 근육을 사용하는 데 도움이 되도록 설계되었습니다. 의료진 또는 재활 치료(중독 치료) 치료사가 환자의 필요에 맞게 운동을 변경할 수 있습니다.

운동 팁

- 편안한 옷을 입습니다. 움직이는 데 불편함이 없는 옷을 입어야 합니다. 병원 가운, 파자마 또는 운동복을 착용할 수 있습니다.
- 누워 있는 동안에 운동을 하는 경우에는 머리와 어깨를 1개 이상의 베개로 지지하십시오. 편안한 상태여야 합니다.
- 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내뱉습니다. 숨을 내뱉을 때가 힘을 쓰는 구간입니다.
- 운동 중에 숨을 참지 마십시오. 운동 중 큰 소리로 숫자를 세면서 호흡을 고르게 유지하고
- 통증이나 불편감이 생기면 운동을 멈추고 물리 치료사에게 알리십시오. 그러한 문제가 생기지 않는 다른 운동을 계속할 수 있습니다.

운동

발뒤꿈치 밀고 당기기

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다. 이 운동을 하는 동안에는 양말을 신어 발뒤꿈치를 보호하십시오.

2. 편안함이 느껴지는 상태에서 최대한 발뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 살살 당겨줍니다(그림 1 참조).
3. 침대에 무릎이 닿을 때까지 발뒤꿈치를 엉덩이에서 멀어지도록 살살 밀어줍니다.
4. 10회 반복합니다.
5. 반대편 다리도 반복합니다.



그림 1. 발뒤꿈치 밀고 당기기

무릎 신전 운동

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다.
2. 무릎이 약간 구부러지도록 돌돌 만 수건이나 베개를 무릎 아래에 놓습니다.
3. 발뒤꿈치를 들어 올리고 무릎 아래에 있는 수건으로 다리 중 하나를 내려 폅니다(그림 2 참조).
4. 그 자세에서 멈춘 채 큰 소리로 5까지 셉니다.
5. 조심스럽게 다리를 내립니다.
6. 10회 반복합니다.
7. 반대편 다리도 반복합니다.

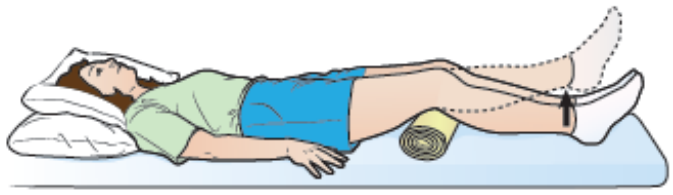


그림 2. 무릎 신전 운동

대퇴사두근 등척성 운동

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다.

2. 다리를 최대한 폅니다.
3. 넓적다리 위쪽 근육을 팽팽하게 하면서 무릎 뒤를 침대로 밀어줍니다(그림 3 참조).
4. 그 자세에서 멈춘 채 큰 소리로 5까지 셉니다.
5. 기본 자세로 돌아갑니다. 10회 반복합니다.
6. 반대편 다리도 반복합니다.

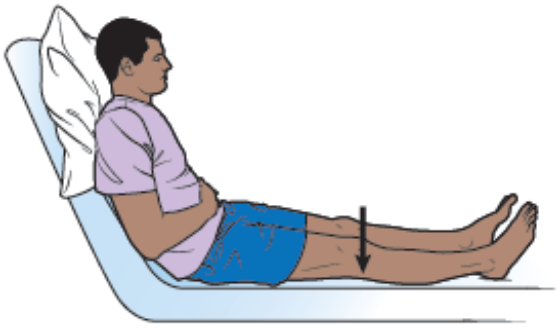


그림 3. 대퇴사두근 등척성 운동

대둔근 강화 운동

넓적다리에 요도 카테터를 부착하고 있는 경우에는 엉덩이가 비틀릴 때 카테터가 잡아당겨지지 않도록 주의하십시오.

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다.
2. 다리를 최대한 폅니다.
3. 양쪽 엉덩이를 조입니다(그림 4 참조).
4. 그 자세에서 멈춘 채 큰 소리로 5까지 셉니다.
5. 엉덩이의 힘을 풉니다.
6. 10회 반복합니다.



그림 4. 대둔근 강화 운동

외전근 강화 운동

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다.
2. 다리를 최대한 펴고 발가락이 천장을 향하게 한 상태로 유지합니다.
3. 한쪽 다리를 옆으로 폅니다(그림 5 참조).
4. 그 자세에서 멈춘 채 큰 소리로 5까지 셉니다.
5. 시작 위치로 돌아옵니다.
6. 10회 반복합니다.
7. 반대편 다리도 반복합니다.



그림 5. 외향근 강화

하지 직거상 변형

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다.
2. 왼쪽 다리를 구부리고 발바닥을 침대에 댑니다(그림 6 참조).
3. 오른쪽 다리를 곧게 편 상태로, 두 무릎이 같은 높이가 될 때까지 침대에서 들어 올립니다.
4. 오른쪽 다리를 침대로 서서히 내리고 다리의 힘을 풉니다.
5. 10회 반복합니다.

6. 다리를 바꾸고 운동을 반복합니다.



그림 6. 다리 구부리기



그림 7. 다리 들어 올리기

팔꿈치 구부리기 및 펴기

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다.
2. 무릎을 구부리고 발바닥을 침대에 댑니다.
3. 양쪽 손바닥이 아래를 향하게 한 상태에서 팔을 뻗어 무릎 위에 올립니다(그림 8 참조).
4. 손바닥이 위로 향하게 돌리고 어깨에 올립니다(그림 9 참조).
5. 팔꿈치를 펴고 손을 되돌린(손바닥이 아래로 향하게 한) 후 팔을 옆에 둡니다. 기본 자세로 돌아갑니다.
6. 10회 반복합니다.



그림 8. 팔 뻗기



그림 9. 어깨에 손 올리기

머리 위로 팔 뻗기

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다.
2. 양쪽 팔을 몸 옆에 가까이 둔 채로 시작합니다. 팔을 앞으로 들어올리고 머리 위로 가져갑니다 (그림 10 참조).
3. 팔이 귀 옆에 놓이도록 팔을 베개 위로 올린 채로 유지합니다(그림 11 참조).
4. 그 자세에서 멈춘 채 큰 소리로 5까지 셉니다.
5. 팔을 서서히 위로 들어 올리고 시작 위치로 되돌립니다.
6. 10회 반복합니다.



그림 10. 양쪽 팔을 몸 옆에 두기



그림 11. 머리 위로 뻗기

발목 돌리기 및 펌프

앵클 서클

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다. 앉은 상태에서도 이 운동을 할 수 있습니다.
2. 오른쪽 발목을 시계 방향으로(오른쪽으로) 10회 돌립니다(그림 12 참조).
3. 발목을 반시계 방향으로(왼쪽으로) 10회 돌립니다.
4. 왼쪽 발목도 반복합니다.



그림 12. 앵클 서클

발목 펌프

1. 머리와 어깨를 베개에 지지한 채 등을 대고 눕습니다. 앉은 상태에서도 이 운동을 할 수 있습니다.
2. 발가락을 위로 들어 올립니다(그림 13 참조). 양쪽 발가락으로 동시에 이 동작을 할 수 있습니다.
3. 그런 다음 발가락이 바닥을 향하게 합니다(그림 14 참조).

4. 10회 반복합니다.



그림 13. 발가락 들어 올리기



그림 14. 발가락 아래로 내리기

제자리 걸음

1. 팔걸이가 있는 의자에 앉고 발바닥을 바닥에 놓습니다.
2. 뒤로 기울이거나 기대지 않고 한쪽 무릎을 서서히 올립니다(그림 15 참조). 팔걸이를 잡아 상체가 뒤로 기울어지는 것을 방지할 수 있습니다.
3. 다리를 내리고 발을 바닥에 내려 놓습니다.
4. 5회 반복합니다.
5. 반대편 다리도 반복합니다.



그림 15. 제자리 걸음

앉은 채로 차기

1. 의자에 앉습니다. 발바닥을 바닥에 놓습니다.
2. 다리가 앞쪽으로 곧게 펴질 때까지 바닥에서 발 하나를 위로 차 올립니다(그림 16 참조).

3. 그 자세에서 멈춘 채 큰 소리로 5까지 셉니다.
4. 발을 바닥으로 내립니다.
5. 10회 반복합니다.
6. 반대편 다리도 반복합니다.



그림 16. 발을 위로 차기

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.

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다