Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

줄기 세포 이식 팔 및 어깨 운동 프로그램

이 자료에서는 팔 및 어깨 운동 프로그램을 수행하는 방법을 알려드립니다. 이 프로그램은 줄기 세포 이식 전후와 회복 중 환자에게 도움이 됩니다.

이러한 운동에는 일상 활동에 사용하는 팔 근육근이 사용됩니다. 뻣뻣해지는 느낌이 방지되고 침상 안정 효과와 움직일 수 없는 문제가 감소합니다. 물리 치료사와 작업 치료사들이 프로그램을 안내해 드릴 것입니다.

대부분의 운동에서 탄성 밴드(Thera-band ®)를 사용합니다.

운동 팁

- 편안한 옷을 입습니다. 움직이는 데 불편함이 없는 옷을 입어야 합니다. 병원 가운, 파자마 또는 운동복을 착용할 수 있습니다.
- 운동 중에 숨을 참지 마십시오. 운동 중 큰 소리로 숫자를 세면서 호흡을 고르게 유지하고
- 통증이나 불편감이 생기면 운동을 멈추고 물리 치료사 또는 작업 치료사에게 알리십시오. 그러한 문제가 생기지 않는 다른 운동을 계속할 수 있습니다.

운동

앞으로 주먹 찌르기

1. 의자에 편안하게 앉습니다.
2. 팔꿈치를 구부린 상태에서 양손으로 탄성 밴드를 가슴 높이에 잡습니다.
3. 왼손은 가슴에 붙인 채 오른손을 앞으로 뻗습니다(주먹 찌르기, 그림 1 참조).
4. 천천히 시작 위치로 돌아옵니다.
5. 오른팔로 10회 반복합니다.
6. 왼쪽 팔로 운동을 반복합니다.

그림 1. 앞으로 주먹 찌르기

이두근 컬

1. 의자에 편안하게 앉습니다.
2. 탄성 밴드 한쪽 끝을 오른발 밑에 놓습니다(그림 2 참조).
3. 밴드의 다른 쪽 끝을 오른손으로 잡고(손바닥이 위로 향하게) 팔꿈치

는 살짝 구부린 상태를 유지합니다.

4. 팔꿈치를 굽히면서 탄성 밴드를 어깨 쪽으로 당깁니다(그림 3 참조).
5. 천천히 시작 위치로 돌아옵니다.
6. 오른팔로 10회 반복합니다.
7. 왼쪽 팔로 운동을 반복합니다.

그림 2. 발 밑에 탄성 밴드 놓기

그림 3. 밴드 위로 당기기

삼두근 익스텐션

1. 의자에 편안하게 앉습니다.
2. 양손으로 탄성 밴드를 턱 높이에서 잡습니다(그림 4 참조).
3. 오른팔을 오른쪽 허벅지 쪽으로 누르면서 팔을 곧게 폅니다(그림 5 참조).
4. 천천히 시작 위치로 돌아옵니다.
5. 오른팔로 10회 반복합니다.
6. 왼쪽 팔로 운동을 반복합니다.

그림 4. 턱 높이에서 밴드 잡기

그림 5. 팔 곧게 펴기

어깨 굴곡 운동

1. 의자에 편안하게 앉습니다.
2. 양손으로 탄성 밴드를 잡고 팔을 몸 옆으로 곧게 내립니다(그림 6 참조).
3. 오른팔을 곧게 유지한 채 오른손을 머리 위로 올립니다. 왼팔은 움직이지 않습니다(그림 7 참조).
4. 천천히 시작 위치로 돌아옵니다.
5. 오른팔로 10회 반복합니다.
6. 왼쪽 팔로 운동을 반복합니다.

그림 6. 팔을 옆으로 내린 상태에서 밴드 잡기

그림 7. 밴드를 머리 위로 당기기

견갑골 후인 운동

1. 의자에 편안히 앉아 등을 똑바로 세우고, 어깨를 뒤로 밀고, 머리는 앞을 향하게 합니다.
2. 양팔을 어깨 높이까지 들어 올립니다. 팔꿈치를 구부린 상태로 손을

가슴 앞에 위치시킵니다.

3. 양쪽 어깨뼈가 만난다는 느낌으로 등을 모읍니다(그림 8 참조).
4. 팔을 들어 올린 상태를 유지한 채 천천히 시작 위치로 돌아옵니다.
5. 10회 반복합니다.

그림 8. 양쪽 어깨가 만난다는 느낌으로 모으기

로우 운동

1. 의자에 편안하게 앉습니다.
2. 탄성 밴드를 침대 난간과 같이 안정적인 물체에 감습니다.
3. 양손으로 탄성 밴드를 잡습니다(그림 9 참조).
4. 팔꿈치를 몸에 가깝게 유지한 상태에서 탄성 밴드를 몸쪽으로 당기면서 양쪽 어깨뼈가 만난다는 느낌으로 등을 모읍니다(그림 10 참조).
5. 천천히 시작 위치로 돌아옵니다.
6. 10회 반복합니다.

그림 9. 안정적인 물체에 밴드 감기

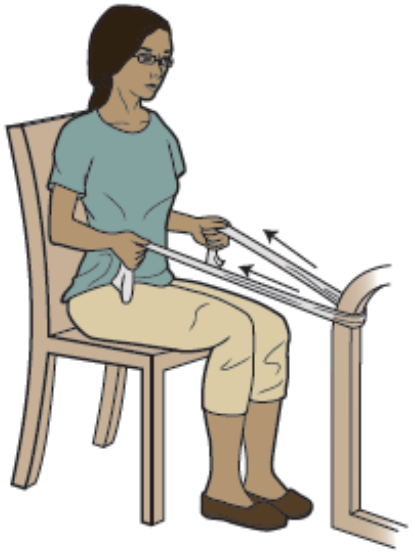

그림 10. 몸쪽으로 밴드 당기기

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