Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

줄기 세포 이식 운동 프로그램: 레벨 1

이 자료에서는 운동 프로그램 레벨 1에 대해 설명합니다. 이 프로그램은 줄기 세포 이식 전후와 회복 중 환자에게 도움이 됩니다.

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

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

앵클 서클

1. 등을 대고 눕거나 앉습니다.
2. 오른쪽 발목을 시계 방향으로(오른쪽으로) 10회 돌립니다(그림 1 참조).
3. 방향을 바꿔 발목을 반시계 방향으로(왼쪽으로) 10회 돌립니다.
4. 왼쪽 발목으로 해당 운동을 반복합니다.



그림 1. 앵클 서클

발목 펌프

1. 등을 대고 눕거나 앉습니다.
2. 발가락을 위로 들어 올립니다. 양쪽 발가락으로 동시에 이 동작을 할 수 있습니다.
3. 그런 다음 발가락이 바닥을 향하게 아래로 굽힙니다(그림 2 참조).
4. 10회 반복합니다.

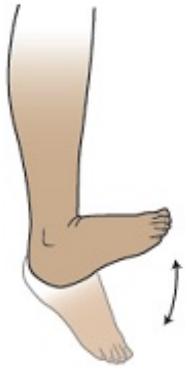


그림 2. 발목 펌프

대퇴사두근 등척성 운동

1. 등을 대고 눕거나 앞으로 다리를 곧게 편 채로 앉습니다.
2. 넓적다리 위쪽 근육을 팽팽하게 하면서 무릎 뒤를 침대 또는 바닥으로 밀어줍니다(그림 3 참조).
3. 그 자세에서 멈춘 채 소리 내어 5초를 셉니다. 그런 다음 근육의 힘을 풉니다.
4. 10회 반복합니다.



그림 3. 대퇴사두근 등척성 운동

대둔근 강화 운동

1. 등을 대고 눕거나 앉습니다.
2. 양쪽 엉덩이가 모이도록 근육에 힘을 줍니다(그림 4 참조).
3. 그 자세에서 멈춘 채 소리 내어 5초를 셉니다. 그런 다음 근육의 힘을 풉니다.
4. 10회 반복합니다.



그림 4. 대둔근 강화 운동

외전근 강화 운동

1. 등을 대고 누워 다리를 곧게 펴고 발가락을 천장 쪽으로 향하게 합니다.
2. 발가락이 천장을 향하게 한 채로 왼쪽 다리를 옆으로 밀어냅니다(그림 5 참조).
3. 시작 위치로 돌아옵니다.
4. 10회 반복합니다.
5. 오른쪽 다리로 운동을 반복합니다.



그림 5. 외전근 강화 운동

발뒤꿈치 밀고 당기기

1. 다리를 곧게 펴고 등을 대고 눕습니다. 이 운동의 경우 양말을 신는 것이 더 편하다면 신으셔도 됩니다.
2. 오른쪽 발뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 살살 당겨줍니다(그림 6 참조).
3. 시작 위치로 돌아옵니다.
4. 10회 반복합니다.
5. 왼쪽 다리도 반복합니다.



그림 6. 발뒤꿈치 밀고 당기기

탄성 밴드(Thera-band™)를 이용한 앉은 자세 외전근 강화 운동

1. 의자에 앉아 등받이에 기대고 발을 바닥에 평평하게 놓습니다.
2. 탄성 밴드를 양쪽 허벅지에 감습니다.
3. 탄성 밴드를 밀어내듯이 무릎을 벌립니다(그림 7 참조).

4. 천천히 시작 위치로 돌아옵니다.
5. 10회 반복합니다.



그림 7. 탄성 밴드를 이용한 앉은 자세 외전근 강화 운동

앉은 자세로 베개 조이기

1. 의자에 앉아 등받이에 기대고 발을 바닥에 평평하게 놓습니다.
2. 무릎 사이에 베개를 끼웁니다.
3. 무릎으로 베개를 누릅니다(그림 8 참조).
4. 그 자세에서 멈춘 채 소리 내어 5초를 셉니다. 힘을 풉니다.
5. 10회 반복합니다.



그림 8. 앉은 자세로 베개 조이기

앉은 채로 차기

1. 의자에 앉아 등받이에 기대고 발을 바닥에 평평하게 놓습니다.
2. 다리가 곧게 펴질 때까지 오른발을 위로 올립니다(그림 9 참조).
3. 그 자세에서 멈춘 채 소리 내어 5까지 셉니다.
4. 발을 바닥으로 내립니다.
5. 10회 반복합니다.
6. 왼쪽 다리로 운동을 반복합니다.



그림 9. 앉은 채로 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.

Stem Cell Transplant Exercise Program: Level 1 - Last updated on June 12, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다