Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

줄기 세포 이식 운동 프로그램: 레벨 2

이 자료에서는 운동 프로그램 레벨 2에 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

스탠딩 사이드 킥

1. 안정적인 의자의 등받이나 잠긴 채로 올려진 침대 가로널 또는 조리대를 이용하여 균형을 잡습니다. 똑바로 일어섭니다. 앞이나 옆으로 기울이지 마십시오.
2. 발가락이 앞을 향하게 한 채로 오른쪽 다리를 옆으로 들어 올립니다(그림 1 참조).
3. 다리를 바닥으로 내립니다.
4. 10회 반복합니다.
5. 왼쪽 다리로 운동을 반복합니다.



그림 1. 스탠딩 사이드 킥

스탠딩 백워드 킥

1. 안정적인 의자의 등받이나 잠긴 채로 올려진 침대 가로널 또는 조리대를 이용하여 균형을 잡습니다. 똑바로 일어섭니다.
2. 무릎을 똑바로 편 채로 오른쪽 다리를 뒤로 뻗습니다(그림 2 참조). 앞으로 기울이지 마십시오.
3. 다리를 서서히 바닥으로 내립니다.
4. 10회 반복합니다.
5. 왼쪽 다리로 운동을 반복합니다.



그림 2. 스탠딩 백워드 킥

미니 스쿼트

1. 잠긴 상태의 침대 가로널 또는 조리대 옆에 서서, 양손으로 붙잡습니다.
2. 침대 또는 조리대에서 발을 6-12인치(15-30 cm) 정도 떨어뜨려 놓습니다. 발을 어깨 너비로 벌린 채로 섭니다. 등은 똑바로 유지하십시오.
3. 무릎이 45도가 될 때까지 엉덩이와 무릎을 천천히 구부립니다(그림 3 참조).
4. 그런 다음 똑바로 설 때까지 엉덩이와 무릎을 천천히 세웁니다.
5. 10회 반복합니다.

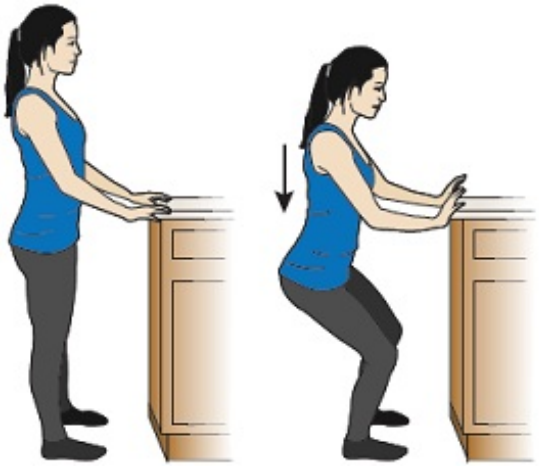


그림 3. 미니 스쿼트

앉았다 일어서기

1. 안정적인 의자에 앉습니다.
2. 팔을 사용하면 천천히 일어설 수 있습니다(그림 4 참조).
3. 선 자세에서 잠깐 멈춥니다(그림 5 참조).
4. 준비가 되면 다시 천천히 앉은 자세로 몸을 내립니다.
5. 5회 반복합니다.
6. 이 운동의 강도를 더 높이려면 일어설 때 손을 무릎에 놓거나 손으로 가슴을 X자로 감싸면 됩니다.



그림 4. 의자에 앉기



그림 5. 일어서기

발뒤꿈치 올리기

1. 안정적인 의자의 등받이나 잠긴 채로 올려진 침대 가로널 또는 조리대를 이용하여 균형을 잡습니다. 발을 6인치(15 cm) 너비(엉덩이 너비) 정도 벌린 채로 똑바로 섭니다.
2. 발가락으로 바닥을 딛고 천천히 발뒤꿈치를 밀어 올립니다(그림 6 참조).
3. 천천히 시작 위치로 돌아오고 발을 바닥에 평평하게 놓습니다.
4. 10회 반복합니다.



그림 6. 발뒤꿈치 올리기

브리징

1. 양 무릎을 구부리고 발을 침대에 둔 채로 등을 대고 눕습니다. 팔은 양 옆에 둡니다(그림 7 참조).
2. 복부(배)와 엉덩이 근육을 조입니다.
3. 발을 밀고 침대에서 3-4인치(7.5-10 cm) 정도 엉덩이를 들어 올립니다(그림 8 참조).
4. 5초 동안 이 자세를 유지합니다.
5. 그런 다음 천천히 엉덩이를 침대로 내립니다.
6. 10회 반복합니다.



그림 7. 무릎을 구부린 채로 똑바로 눕습니다.



그림 8. 엉덩이 들어 올리기

앉은 채로 밀어 올리기

1. 팔걸이가 있는 의자에 편안하게 앉습니다. 등을 똑바로 세우고, 어깨를 뒤로 밀고, 머리는 앞을 향하게 합니다.
2. 의자 팔걸이에 손을 놓습니다. 발을 어깨 너비로 벌립니다.
3. 일어서는 자세를 만듭니다(그림 9 참조).
4. 팔꿈치가 똑바로 펴질 때까지 엉덩이를 의자에서 들어 올립니다. 의자에서 완전히 떨어지지는 못하더라도 엉덩이를 최대한 들어 올리십시오(그림 10 참조).
5. 팔꿈치를 구부리면서 의자로 천천히 몸을 내립니다.
6. 10회 반복합니다.



그림 9. 등을 똑바로 세운 자세로 앉습니다.



그림 10. 팔걸이를 사용해서 의자에서 몸을 들어 올립니다.

클램쉘

1. 다리를 구부리고 무릎과 발목을 붙인 채로 옆으로 눕습니다.
2. 두 발목을 붙인 채로 천천히 무릎 위를 들어 올립니다.
3. 5초 동안 이 자세를 유지합니다.
4. 천천히 다리를 붙히고 시작 자세로 돌아갑니다.
5. 10회 반복합니다.
6. 다른쪽으로 돌아 누워서 운동을 반복합니다.



그림 11. 클램쉘

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