Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

줄기 세포 이식 스트레칭 프로그램

이 자료에서는 줄기 세포 이식 전후와 회복 중 환자에게 도움이 되는 스트레칭 프로그램에 대해 설명합니다.

이 운동 프로그램은 일상 활동에 사용하는 근육군을 스트레칭합니다. 이 프로그램은 뻣뻣해지는 느낌을 방지하고 침상 안정 효과와 움직일 수 없는 문제를 줄여줍니다. 물리 치료사와 작업 치료사들이 프로그램을 안내해 드릴 것입니다.

통증이나 불편감이 생기면 운동을 멈추고 작업 치료사 또는 물리 치료사에게 알리십시오.

이 운동은 하루에 3번 하십시오.

스트레칭 운동

전면 목 스트레칭

1. 의자에 앉습니다. 양손을 머리 뒤에 놓습니다.
2. 근육이 목 뒤를 따라 편안하게 스트레칭되는 것이 느껴질 때까지 손을 사용해서 가슴 쪽으로 턱을 가볍게 당깁니다(그림 1 참조).
3. 30-45초 동안 이 자세를 유지합니다.
4. 고개를 천천히 뒤로 젖힙니다.



그림 1. 전면 목 스트레칭

대각선 목 스트레칭

1. 의자에 앉습니다.
2. 머리가 앞을 향하게 한 채로, 오른쪽 귀를 오른쪽 어깨까지 천천히 내립니다(그림 2 참조).
3. 코가 오른쪽 겨드랑이를 향하도록 머리를 오른쪽으로 움직입니다(그림 3 참조).
4. 근육이 목 측면을 따라 편안하게 스트레칭되는 것이 느껴질 때까지, 오른손을 머리 뒤에 놓고 가슴 쪽으로 턱을 가볍게 당깁니다(그림 4 참조).
5. 30-45초 동안 이 자세를 유지합니다.
6. 고개를 천천히 위로 젖힙니다.
7. 다른쪽에서 반복합니다.



그림 2. 어깨로 귀 내리기



그림 3. 코가 겨드랑이를 향하도록 머리 움직이기



그림 4. 가슴 쪽으로 턱 누르기

측면 목 스트레칭

1. 의자에 앉습니다.
2. 머리가 앞을 향하게 한 채로, 천천히 왼쪽 귀를 왼쪽 어깨로 가져갑니다.
3. 근육이 목 측면을 따라 편안하게 스트레칭되는 것이 느껴질 때까지, 왼손을 머리 우측에 놓고 어깨 쪽으로 귀를 가볍게 누릅니다(그림 5 참조).
4. 30-45초 동안 이 자세를 유지합니다.
5. 고개를 천천히 위로 젖힙니다.
6. 다른쪽에서 반복합니다.



그림 5. 측면 목 스트레칭

무릎부터 가슴까지 스트레칭

1. 등을 대고 눕습니다.
2. 양쪽 무릎을 천천히 가슴으로 가져옵니다. 정강이(무릎 아래)에 손을 놓습니다.
3. 엉덩이와 허리가 편안하게 스트레칭되는 것이 느껴질 때까지 무릎을 가슴 쪽으로 가볍게 당깁니다(그림 6 참조).
4. 30-45초 동안 이 자세를 유지합니다.
5. 가슴에서 멀어지도록 천천히 다리를 뻗고 나서 바닥으로 내립니다.



그림 6. 무릎부터 가슴까지 스트레칭

햄스트링 스트레칭

1. 앞으로 다리를 똑바로 편 채로 앉습니다.
2. 무릎과 등을 똑바로 펴고 발가락이 닿도록 손을 뻗습니다(그림 7 참조).
3. 30-45초 동안 이 자세를 유지합니다.
4. 천천히 자세를 풉니다.



그림 7. 햄스트링 스트레칭

앉은 상태의 종아리 스트레칭

1. 앞으로 다리를 똑바로 편 채로 앉습니다.
2. 한쪽 발의 발가락 아래 동그란 부분 주변에 수건이나 얇은 천으로 감아서 고리 형태로 만듭니다.
3. 종아리가 편안하게 스트레칭되는 것이 느껴질 때까지, 발가락이 천장을 향하게 한 상태로 수건이나 얇은 천을 몸쪽으로 가볍게 당깁니다.
4. 30-45초 동안 이 자세를 유지합니다.
5. 천천히 자세를 풉니다.
6. 다른쪽 다리에 대해 스트레칭을 반복합니다.



그림 8. 앉은 상태의 종아리 스트레칭

앉은 상태의 엉덩이 스트레칭

1. 의자에 앉고 오른쪽 발목을 왼쪽 무릎에 놓습니다(그림 9 참조).
2. 오른쪽 엉덩이에서 편안하게 스트레칭되는 것이 느껴질 때까지 몸을 앞으로 가볍게 기울입니다(그림 10 참조).
3. 30-45초 동안 이 자세를 유지합니다.
4. 천천히 자세를 풉니다.
5. 왼쪽 다리에 대해 스트레칭을 반복합니다.



그림 9. 무릎에 발목 놓기



그림 10. 앞으로 기울이기

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 Stretching Program - Last updated on September 14, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다