



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 내뿜습니다. 숨을 내뿜을 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 알려십시오. 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 펍니다(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 펴니다.
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.

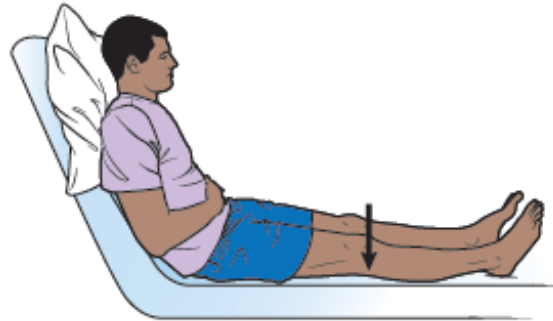


그림 3. 대퇴사두근 등척성 운동

## 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 펴니다.
3. 양쪽 엉덩이를 조입니다(그림 4 참조).
4. 그 자세에서 멈춘 채 큰 소리로 5까지 셉니다.
5. 엉덩이의 힘을 풁니다.
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 펴니다(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 댍니다(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 댍니다.
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 돌아옵니다.
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 뺀기

## 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.

- 발가락을 위로 들어 올립니다(그림 13 참조). 양쪽 발가락으로 동시에 이 동작을 할 수 있습니다.
- 그런 다음 발가락이 바닥을 향하게 합니다(그림 14 참조).
- 10회 반복합니다.



그림 13. 발가락 들어 올리기



그림 14. 발가락 아래로 내리기

## 제자리 걸음

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



그림 15. 제자리 걸음

## 앞은 채로 차기

- 의자에 앉습니다. 발바닥을 바닥에 놓습니다.
- 다리가 앞으로 곧게 펴질 때까지 바닥에서 발 하나를 위로 차 올립니다(그림 16 참조).
- 그 자세에서 멈춘 채 큰 소리로 5까지 셉니다.
- 발을 바닥으로 내립니다.
- 10회 반복합니다.
- 반대편 다리도 반복합니다.



그림 16. 발을 위로 차기

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

추가 자료는 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

General Exercise Program: Level 1 - Last updated on August 7, 2023

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다