



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 뺀고 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

---

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.

---

Stem Cell Transplant Stretching Program - Last updated on January 11, 2019

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다