



## 흉골절개를 통한 폐수술 후 운동 건강하고 활기찬 생활을 위해

귀하의 의료진은 귀하의 회복을 위해 규칙적으로 운동할 것을 권합니다. 귀하의 운동 프로그램에 대해 물리 치료사 또는 초기 의료진과 자세히 상담하십시오.

본 자료는 수술 후 회복하는 데 도움이 되도록 안내해 드립니다. 또한 안전하게 활동할 수 있는 방법을 설명해 드립니다.

### 수술 후 흉골에 대한 주의법

수술 후 6주 동안 아래와 같은 행동을 해서는 안 됩니다:

- 무게가 10파운드 이상의 물건을 올리거나, 밀기, 당기기, 또는 들기. 여기에는 애완동물, 어린이, 쓰레기, 세탁물, 식료품(우유 1갤런은 대략 8파운드임)이 포함됩니다.
- 딱 조여진 뚜껑을 열거나 육중한 문을 열기.
- 한 팔로 어깨 높이 이상 올리기 (두 팔 함께 사용). 예를 들어, 부엌 또는 옷장의 높은 선반에 있는 물건에 손을 뻗을 때에는 두 팔을 함께 사용해야 합니다.
- 뒤로 내밀기. 이로 절개가 벌어질 수 있기 때문입니다. 예를 들어, 화장실을 간 후 닦기 위해 팔을 뒤로 기울이거나 내밀어서는 안 됩니다.
- 진공 청소기 사용, 정원 손질, 사냥 또는 잔디 깎기.
- 자동차 또는 트럭 운전. 귀하의 반응 시간은 이전보다 느려져 흉골(가슴뼈) 부상 위험이 높습니다.



수술 후 6주 동안 무게가 10파운드 이상의 어떠한 물건도 들지 마십시오. 세탁물을 나르거나 장을 볼 때에는 주변인에게 도움을 요청하십시오.

수술 후 3개월 동안 아래와 같은 행동을 해서는 안 됩니다.

- 격렬한 달리기, 걷기 또는 자전거 타기.
- 테니스, 골프, 소프트볼, 수영, 볼링 또는 흉골에 부상을 입힐 수 있는 모든 스포츠.

## 일상생활에 운동 추가 또는 유지

운동을 시작할 수 있는 시기에 대해 의사와 상의하십시오. 올바른 운동법은 다음과 같은 효과가 있습니다:

- 수술 후 회복
- 등, 어깨 및 가슴 근육 통증 완화
- 지구력 및 신체 효율성 향상
- 기동력 및 근육 긴장 유지
- 혈압 조절
- 체중 감량
- 숙면 개선

## 운동 목표량

하루에 걷는 총시간이 최소 30분이 될 때까지 천천히 늘려 나감.

- 하루에 세 번, 매번 5분씩 걷는 것부터 시작하십시오. 하루에 걷는 시간이 30분이 될 때까지 매주 걷는 시간을 3분씩 늘리십시오.
- 운동 시작 전에 5분 준비 운동을 하고, 운동(운동 자료를 참고하십시오)을 마친 후에 5분 동안 천천히 걸기를 통해 몸을 식히십시오.
- 돌아오는 시간도 운동 시간에 포함됩니다. 몸이 피곤해지기 전까지만 걸으십시오.
- 체력이 적당한 수준으로 소모되는 운동을 하십시오(0~10 기준으로 3~5의 수준).
- 넉넉하고 편안한 운동복을 입으십시오.
- 식사 후 1시간이 지난 다음에 운동하십시오.
- 평평한 바닥에서 걸으십시오.
- 러닝머신으로 운동 시 느린 속도(시속 3 마일 이하)로 걸으십시오.



하루에 걷는 총시간이 최소 30분이 될 때까지 천천히 늘려 나감.

## 몸의 변화에 주의

다음과 같은 경우 휴식하십시오:

- 체력이 강력한 수준으로 소모되는 운동 시(0~10 기준으로 5 이상의 수준).

- 운동을 마친 후 10분 이상 숨을 가쁘게 쉬거나 운동 시작 시보다 맥박이 1분 동안 20번 이상 더 뛰는 경우.
- 잠을 잘 수 없거나 운동 후에 평소보다 더 피곤한 경우.
- 관절염이 심해지거나 관절, 발뒤꿈치 또는 종아리 근육에 통증이 느껴지는 경우.
- 다리 또는 발에 부기가 생기는 경우.

**다음과 같은 경우 운동하지 마십시오:**

- 감기, 독감 또는 열이 있는 경우.
- 당뇨병이 있으며 조절이 불가능한 상태인 경우.
- 극심한 감정적 스트레스를 받거나 평소보다 더욱 피곤한 경우.

**다음과 같은 경우 의사에게 연락하십시오:**

- 가슴, 팔 또는 목에 압력이 느껴지거나 통증이 있는 경우.
- 현기증 있거나 눈앞이 흐리게 보이는 경우.
- 혼란스럽거나 갑자기 행동이 재바르지 못한 경우.

**즉시 진료를 받아야 할 경우 9-1-1로 전화하십시오.**

**질문**

귀하의 질문은 매우 중요합니다. 병원에서 치료를 받고 있는 동안 운동 관련 질문은 담당 물리 치료사가 답변해 드립니다.

본인 진료에 대해 질문 또는 염려 사항이 있는 경우 담당 의사 또는 의료진에게 연락하십시오.

## Exercise After Lung Surgery with Sternal Incision

*To help you live a healthy, active life*

*Your health care providers advise you to exercise regularly as part of your recovery. Talk with your physical therapist or primary health care provider about the details of your exercise program.*

*This handout will help guide you while you recover after surgery. It also explains how to increase your activities safely.*

### Sternal Precautions After Surgery

#### For 6 weeks after surgery, DO NOT:

- Lift, push, pull, or carry anything that weighs more than 10 pounds. This may include pets, children, garbage, laundry, and groceries (a gallon of milk weighs 8 pounds).
- Unscrew tight lids or open heavy doors.
- Reach above shoulder level with just 1 arm (use both arms together). For example, use both arms to reach for items on a high shelf in the kitchen or a closet.
- Reach behind you, since this will stretch your incision. For example, do not lean back on your arms or reach behind you to wipe after using the toilet.
- Vacuum, garden, rake, or mow the lawn.
- Drive a car or truck. Your reaction time is slower and you are at higher risk for injuring your *sternum* (breastbone).



*For 6 weeks after surgery, do **not** lift anything that weighs more than 10 pounds. Ask for help doing tasks like carrying laundry or going grocery shopping.*

#### For 3 months after surgery, do NOT:

- Run, walk, or bike vigorously.
- Play sports like tennis, golf, softball, swimming, or bowling, or do any other sport that could cause injury to your sternum.

## **Add or Keep Exercise in Your Lifestyle**

Talk with your doctor about when you can begin to exercise. The right exercise will help you:

- Recover from your surgery
- Decrease your back, shoulder, and chest muscle pain
- Increase your endurance and your body's efficiency
- Maintain mobility and muscle tone
- Control your blood pressure
- Lose weight
- Sleep better

## **Exercise Goals**

Slowly work up to walking at least **30 minutes, total, every day.**

- Start by walking 3 times a day for about 5 minutes each time. Each week, increase the total time you walk by about 3 minutes until you are walking for a total of 30 minutes a day.
- Warm up and cool down for 5 minutes before and after you walk by doing exercises (see exercise handout), or by walking more slowly.
- Remember to add in the time for your return trip. Do not walk until you are tired.
- Exercise at a moderate level of effort (3 to 5 on a scale of 0 to 10).
- Wear loose-fitting, comfortable clothes.
- Wait 1 hour after you eat to exercise.
- Walk on flat ground.
- It is OK to walk on a treadmill at a slow speed (3 mph or less).



*Slowly work up to walking at least 30 minutes, total, every day.*

## **Pay Attention to Your Body**

### **Slow down if:**

- Your body is working at more than a moderate level of effort (greater than 5 on a scale of 0 to 10).

- For more than 10 minutes after you STOP exercising, you are very short of breath or your pulse is 20 beats per minute higher than when you started exercising.
- You cannot sleep, or you feel more tired than normal the day after you exercise.
- You have arthritis and it flares up, or you feel pain in your joints, heels, or calf muscles.
- You have increased swelling in your legs or feet.

**Do not exercise if:**

- You have a cold, flu, or fever.
- You have diabetes and it is out of control.
- You feel extreme emotional stress or much more tired than normal.

**Call your doctor if:**

- You have pain or pressure in your chest, arms, or throat.
- You are dizzy, lightheaded, have blurry vision, or feel faint.
- You are confused or suddenly clumsy.

**If you need medical care right away, call 9-1-1.**

## Questions?

Your questions are important. Your physical therapist will answer your questions about exercise during your therapy sessions in the hospital.

Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns about your medical care.