

심장 재활 1 단계: 개심술

흉골 접근법을 사용한 심장 수술 후

이 유인물은 심장 수술에서 회복하고 2 단계 심장재활을 준비하면서 따라야 할 활동 주의사항과 운동 프로그램을 설명합니다.

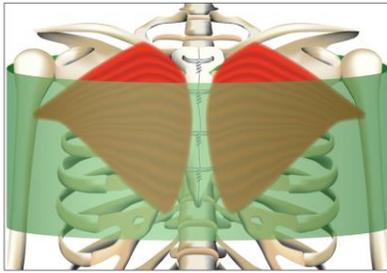
활동 주의사항

“튜브 이내에서의 움직임 유지”는 수술 후 흉골(가슴뼈)이 아물고 팔을 사용할 수 있게 하는 동안 흉골에 가해지는 스트레스를 최소화하는 데 도움이 되는 문구입니다.

목표는 하중을 지탱하는 움직임일 경우 **팔의 상부를 몸에 가까이 유지**하는 것입니다. 하중을 지탱하는 움직임이 아닌 경우에는 팔을 튜브 밖으로 움직일 수 있습니다. 담당 치료사는 귀하에게 해당되는 구체적인 활동을 수정하는 것을 도울 것입니다. 침대에서 일어나기, 의자에서 일어나기, 및 머리 위로 손을 뻗는 동작과 같은 일반적인 활동의 그림이 아래에 있습니다.

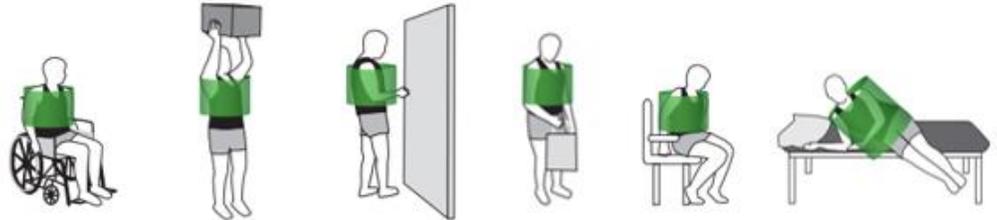
들어올리기, 밀기, 그리고 당기기를 필요로 하는 작업을 수행할 때, 두 팔을 함께 사용하고 “**튜브 안에**” 있도록 하십시오. 이러한 활동에 익숙해져야 합니다.

들어올리는데에 제한은 없습니다. 몸에 주의를 기울이십시오. 통증은 활동을 중단하거나 변경하라는 신호입니다. 통증이 갑작스럽고 급격하게 증가하면 안됩니다. 약간 아픈 것은 예상합니다.



“튜브”는 팔 상부, 흉골, 및 연결되어 있는 근육 주위가 초록색으로 표시된 부위입니다.

튜브 이내의 움직임 (가능함):



움직일 때마다 양 팔을 몸 가까이 (튜브 이내에서) 유지하십시오. 이 동작들은 가슴을 쪽 펴거나 흉골에 부담을 주는 식으로 흉근을 사용하는 것을 방지합니다.

튜브 밖의 움직임 (피해야 함):



움직일 때마다 한쪽 또는 양쪽 팔이 몸에서 멀어집니다.(튜브 밖으로). 이로 인해 흉골에 스트레스가 오는 가슴이 벌어짐 그리고/아니면 가슴 근육 사용을 유발합니다.

운동 프로그램

입원 중에

담당 치료사는 귀하가 입원하고 있는 동안 시작할 운동, 호흡, 및 걷기 프로그램을 처방할 것입니다. 하루에 3~4 번 직원과 같이 걷는 것은 중요합니다. 활동은 다음과 같은 것들에 도움이 될 것입니다:

- 귀하의 **소화기, 호흡기, 및 순환기(혈관)** 시스템이 시술로부터 회복됩니다. 이것은 다음과 같은 것들에 도움이 될 것입니다:
 - 혈압 안정화 및 어지러움증 감소
 - 여분의 산소 사용 중단
 - 근력, 균형, 및 에너지 향상
 - 기분을 향상시키고 밤에 더 잘 수 있게 도움
 - 변비 및 메스꺼움증 완화

퇴원한 뒤

치료사가 가르쳐 준 운동, 호흡, 걷기 프로그램을 계속 하십시오. 귀하의 목표는 시술 이후 6 주까지 **하루에 적어도 30~40 분 이상 걷기**입니다.

- **걷기 전에 준비운동 그리고 걸은 후에 마무리 운동을 하십시오.** 걷기 전후로 최소한 5 분 동안 스트레칭이나 가벼운 운동을 하십시오. 이것은 걷기 전에 심장박동수와 호흡률을 서서히 증가시키고 걷고 난 후 서서히 감소시키는 것을 허용합니다. 준비 운동과 마무리 운동은 심장과 근육이 적정량의 산소를 얻도록 돕습니다.
- 매일 하루 내내 자주 짧은 산책을 하십시오. 매일 걷기에 소요되는 시간의 양을 서서히 늘리십시오. 예를 들어서:
 - **하루에 적어도 3 번, 매번 걸을 때마다 5 분 이상 걸으십시오.** 이것은 목표이고 수술 후 입원 중 귀하의 신체적 능력 평가에 따라서 다를 것입니다.
 - **매주, 총 운동시간을 약 3 분씩 늘리십시오.** (예: 매일 3 회 걷기에 각각 1 분씩 추가)
다음은 걷기 프로그램의 샘플입니다:

걷기 프로그램 샘플

주 #	준비운동	걷기	마무리 운동	총 걷는 시간	목표 달성?
1	5 분.	3 x 5 분.	5 분.	15 분.	<input type="checkbox"/>
2		3 x 6 분.		18 분.	<input type="checkbox"/>
3		3 x 7 분.		21 분.	<input type="checkbox"/>
4		3 x 8 분.		24 분.	<input type="checkbox"/>
5		3 x 9 분.		27 분.	<input type="checkbox"/>
6		3 x 10 분.		30 분.	<input type="checkbox"/>

참고: 걷기 운동을 할 수 없을 경우, 본인에게 가장 적합할 운동의 종류에 대해 담당 물리 치료사와 상담하십시오. 위의 샘플 프로그램을 따르되 걷는 대신 귀하에게 맞는 운동을 하십시오.

자신의 몸을 모니터링하기

시술 이후 6 주 동안, 저등급에서 중등급까지의 운동을 하십시오. 속도를 조절하십시오. 숨이 가쁘거나 어지럽거나 말을 할 수 없거나 또는 땀이 날 경우 속도를 늦추거나 휴식을 취하십시오.

담당 물리 치료사는 몸이 얼마나 열심히 일하는지 모니터링하는 다양한 방법을 가르쳐 줄 것입니다. 포함되는 것들은:

- **운동자각도(RPE)를 0 에서 10 까지 등급을 매기십시오.** 0 은 가장 낮은 활동이고 10 은 가장 높은 활동을 의미합니다. 활동을 하고 있을 때는 얼마나 열심히 운동하고 있는지, 또는 하고 있는 운동을 계속하는 데 얼마나 많은 노력이 필요한지를 생각해 보십시오.
- **0 에서 10 까지의 척도 상 2~4 등급 사이로 운동하고 있는 경우 저등급에서 중등급 정도로 운동하고 있는 것입니다.** (6 페이지의 "노력 수준(RPE)" 표 참조).
- **운동하고 있는 동안 누군가와 대화하기.** 얼마나 심하게 운동을 하고 있는지를 호흡률을 사용해서 판단하십시오. 운동을 하거나 걸을 때 대화를 할 수 없을 정도로 숨이 차면 안 됩니다.
- **몸을 살피십시오.** 다음과 같은 경우 운동 및 일상 업무(웃 입기, 목욕, 몸 단장, 및 가사활동 포함)를 하는 동안 활동량을 줄이십시오:
 - 활동 중 RPE 가 4 보다 높음
 - 운동을 중단한 후 10 분 동안 심박수(맥박)가 높게 지속됨
 - 운동을 중단한 후 10 분 이상 오래 숨이 가쁨

- 운동 후 24 시간 동안 피로감(매우 피곤함)을 느낌
- 운동 후 최대 24 시간까지 다리나 발에 부기가 증가하는 것을 느낌
- 다리에 근육통이 있거나 쥐가 남
- 관절, 발뒤꿈치, 또는 정강이에 통증이 있음

팁: 에너지를 절약하기 위해서는 샤워하거나 옷을 입거나 전에는 서서하던 그 외의 활동들을 할 때 앉아서 해야 할 수도 있습니다.

다음과 같은 경우 **운동을 중단하고** 다시 시작하기 전에 담당의와 상담하십시오:

- 비정상적인 심장박동이 있음: 부정맥, 심계항진증, 갑자기 매우 느린 맥박, 또는 갑작스럽게 빠른 심장박동
- 가슴, 등, 팔, 또는 목에 새롭거나 지속적인 통증이 있음
- 어지러움증, 어찢어찢함, 식은 땀, 또는 실신
- 조정력을 잃거나 시력에 변화가 있거나 혼란스러워짐

집에 있을 때 의사의 진료가 즉시 필요할 경우 911 을 부르십시오.

심장 재활 2 단계

퇴원 후 귀하를 위한 운동 프로그램에 대해 동일한 지침을 적용하십시오. 개흉수술을 받은 대부분의 사람들은 퇴원하고 4~6 주 이후에 2 단계 심장재활을 시작합니다. 수술 후 6 주 동안 또는 심장 외과이가 해도 된다고 말할 때까지 운전할 수 없다는 것을 명심하십시오.

심장재활소의 직원은 운동의 강도와 지속시간을 안전하게 늘리는 방법을 가르쳐 줄 것입니다. 귀하의 목표는 운동 프로그램을 혼자서 할 수 있도록 하는 것입니다.

재활치료를 받으러 가지 않는 날에도 걷기 프로그램을 계속 하십시오.

심장 건강에 좋은 라이프스타일 선택

미국 심장 협회는 심장질환이 있는 사람들에게 심장 건강에 도움이 되는 라이프스타일을 선택할 것을 권장합니다. 이것들에 포함되는 것들:

- 담당의가 처방한 약을 제시간에 지시대로 복용하기
- 활동적인 생활을 하기
- 음식과 음료에 대해서 주의하기

심장 건강을 위해서:

- **금연.** 금연은 심장과 혈관의 건강을 개선할 수 있고 심장병 증상을 향상시키는 것을 도울 수 있습니다.
- **건강 체중 유지.** 건강 체중을 유지하는 것은 당뇨병, 고혈압, 고콜레스테롤, 및 고중성지방혈증의 위험을 낮춥니다. 건강한 체중은 심장에 가해지는 부담을 줄이고 심장질환이 더 악화되는 것을 막을 수 있습니다.
- **건강식을 하십시오.** 과일, 야채, 통곡물, 견과류, 저지방 유제품, 및 생선(다른 종류의 육류 대신에)이 많이 함유된 식이요법을 하십시오. 설탕, 염분, 및 건강에 해로운 지방(포화 지방 또는 트랜스 지방)이 많이 들어있는 음식을 피하십시오.
- **삶의 스트레스를 줄이십시오.** 미리 계획하고 속도를 늦추고 친구 및 가족과 소통할 시간을 만드십시오. 바꿀 수 없는 것들에 대한 걱정을 하지 않도록 시도해 보십시오.

미국 심장 협회 자원

미국심장협회 웹사이트에는 활동적이고 건강한 생활을 유지하기 위한 아이디어와 기발한 생각들이 있습니다. www.heart.org에 들어가서 메뉴 바에 있는 "Healthy Living(건강한 생활)"을 클릭한 다음 "Fitness(신체단련)"를 클릭하십시오.

운동 강도 지침

퇴원한 후 6 주 동안, 심장이 회복하는 것을 돕기 위하여 **저등급에서 중등급으로 운동을 하는 것이 중요합니다.** 적절한 수준의 진력(노력도)을 판단하기 위해서는 0에서 10까지의 척도상 0은 가장 적고 10의 최대 운동량인 경우 귀하의 노력도를 평가하십시오.

아래의 도표는 운동 자각도(RPE)를 보여줍니다. **0~10의 척도 상, 2에서 4 사이에서 운동하고 있는 경우 낮은 수준에서 중간 수준으로 운동하고 있는 것입니다.** 도표 중간에 굵은 윤곽선으로 표시된 부분이 귀하의 목표 훈련 영역입니다.

노력 수준 (RPE)

목표 훈련 영역

RPE	작업 부하	대화
0	아주 아주 쉬운	휴식 상태
1	아주 쉬운	살살 걷거나 가벼운 산책
2	상당히 쉬운	숨이 가쁘지 않은 일정한 속도로 걷기
3		
4	다소 어려운	빠르게 걸으면서 대화가 가능
5	어려운	매우 빠르게 걸으면서 4~5 마디마다 숨을 쉬어야 함
6		
7	아주 어려운	속도를 유지하면서 대화할 수 없음
8		
9	아주 아주 어려운	
10		

도표는 Avers, D., & Brown, M(2009)에서 채택했습니다. 고령자를 위한 백서 강도 훈련. 고령자 물리치료 학회지, 32(4), 148-152.

귀하의 질문은 중요합니다

입원기간 동안 담당 물리 치료사는 운동에 관한 귀하의 질문에 대답할 것입니다. 만일 퇴원한 후 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 외래환자 심장재활 의료인, 가정방문 물리 치료사, 외래환자 물리 치료사, 또는 주치팀과 상담하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 우려사항이 있을 경우
담당 의사나 의료제공자에게
전화하십시오.

이름: _____

전화번호: _____