

## 복부 수술 후 일상생활의 활동

이 유인물은 복부 수술 후에 따라야 할 지시사항을 제공합니다. 복부와 절개부위와 회복을 위해서 이 지시사항들을 따르십시오.

### 일반적인 요령

- 수면에 우선순위를 두십시오. 매일 밤 양질의 수면을 취하는 것을 목표로 하십시오.
- 매일 목욕하고 평상복을 입으십시오.
- 하루의 계획을 세울 때 휴식시간을 포함시키십시오.
- 낮 동안 한 시간에 적어도 한 번 일어나기를 시도하십시오.
- 좋아하는 취미와 사회 생활을 천천히 재개하십시오.



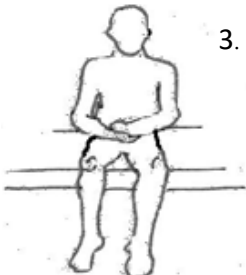
### 복부 보호하기

수술 후 6~8주 동안이나 담당 의료 제공가가 달리 말할 때까지 일상적인 활동을 할 때 이 유인물에서 제공하는 요령들을 따르십시오:

- 10 파운드(우유 1갤론의 무게는 거의 9파운드 정도)보다 더 무거운 것을 들거나 당기거나 밀지 **마십시오**.
- 누운 자세에서 똑바로 앉는 동작과 같은 복부 근육을 사용하는 모든 움직임이나 운동을 하지 **마십시오**.
- 발이나 다리로 무거운 물체를 차거나 밀지 **마십시오**.
- 어떤 경우에도 숨을 참거나 안간힘을 쓰지 마십시오.
- 담당의가 침대 밖에서 하는 모든 활동(샤워 제외)에 복대 착용이 필요한지 알려줄 것입니다. 담당 작업 치료사(OT)가 사용 방법을 보여줄 수 있습니다.

### 침대에서 일어나기

적어도 6주 동안 침대에서 일어날 때 3 단계 "통나무 굴리기" 방법을 사용하십시오.

 <p>1. 침대에서 발을 내려놓기 전에 무릎을 구부린 채로 몸을 옆으로 돌리십시오.</p>	 <p>2. 침대에서 발을 내리십시오. 팔로 침대를 짚으면서 앉으십시오. 되도록 복근을 경직시키지 않도록 시도하십시오.</p>	 <p>3. 침대에서 일어나기 전에 걸터앉아계십시오.</p>
--	---	--

## 침대에 눕기

1. 침대 가에서 머리쪽으로 삼분의 일정도 되는 자리에서 안쪽으로 깊이 앉으십시오.
2. 팔꿈치를 구부리면서 옆으로 누운 다음 어깨를 내리십시오.
3. 무릎을 구부린 채로 침대 위로 다리를 올리십시오.
4. 몸을 돌려서 바로 누우십시오. 이 동작을 할 때 엉덩이와 무릎을 통나무처럼 붙인채로 유지하십시오.

## 침대, 의자, 및 변기에서 일어나기

- 낮거나 깊거나 바닥이 폭신한 곳에서 일어나는 것을 힘듭니다. 일어나기가 어려울 수도 있는 낮거나 깊거나 폭신한 의자와 소파에 앉지 **마십시오**.
- 담당 작업 치료사(OT)는 집에 있는 변기가 너무 낮을 경우 집에서 침대옆 간이 변기, 키높이 좌변기 시트, 또는 안전 손잡이 등의 사용을 권장할 수도 있습니다.

## 옷 입기

- 옷을 입고 벗을 때 옷몸을 비틀지 않도록 헐렁한 상의를 입으십시오.
- 바지를 입거나 양말 및 신발을 신을 때:
  - 발까지 손을 뺀기 위해서 몸을 구부리는 대신에 앉아서 발을 반대쪽 무릎 높이까지 올리십시오.
  - 발까지 손을 뺀기가 힘들 경우 바지를 입고 벗기, 양말이나 신을 신고 벗을 때 양말 보조기, 집게형 보조 스틱, 또는 긴 구두주걱을 사용하십시오. 담당 OT은 이 도구들의 사용방법을 보여줄 수 있습니다.

## 샤워

- 담당의가 괜찮다고 할 때 샤워할 수 있습니다. 안전하다고 확신이 들 때까지 처음 몇번은 다른 사람의 도움을 받으십시오.
- 샤워를 하기 위해서 욕조로 들어가야 하는 경우 욕조 옆면을 넘어서 옆으로 들어 갈 때 몸을 지탱할 것을 이용하십시오. 이렇게 하십시오:
  - 올리지 **마십시오**.
  - 집에 가기 전에 담당 OT와 이 동작을 연습하십시오.
- 또한 담당 OT는 귀하가 샤워할 때 샤워 의자나 욕조 이동 벤치의 사용을 권할 수도 있습니다. 앉는 것은 귀하를 안전하게 지킬 것이고 에너지를 절약하는 것을 도울 것입니다.
- 적어도 4주 동안, 아니면 담당팀이 괜찮다고 할 때까지 욕조욕, 자쿠지욕, 수영, 또는 사우나나 스팀룸 사용을 하지 **마십시오**.

## 특정 활동

수술 이후 **6~12 주일 동안**, 또는 담당팀이 달리 말할 때까지:

- 진공 청소기 사용, 쓸기, 걸레질 하기과 같이 힘이 많이 드는 **집안일은 다른 사람에게 맡기십시오.** 갈퀴질, 땅 파기, 잔디 깎기, 또는 다른 마당일은 피하십시오.
- **물건을 들지 마십시오.** 10파운드 이상 나가는 물건은 다른 사람에게 들어달라고 부탁하십시오. 이것은 식료품, 빨래, 어린이, 애완동물, 쓰레기, 또는 기타 물품을 포함합니다.
- 딱 닫힌 병뚜껑, 끼인 창문, 또는 무거운 문을 **열지 마십시오.** 다른 사람에게 도움을 요청하십시오.
- 무언가를 하기 위해서 숨을 멈추거나 힘을 주지 **마십시오.**
- 담당 치료사나 의사가 괜찮다고 할 때까지 운동기구를 사용하지 **마십시오.**
- 상체를 구부리거나 비틀거나 많이 뛰어오르게 하는 동작을 하지 **마십시오.** 이것은 볼링, 스키, 조깅, 승마, 골프, 테니스, 요가, 보트 타기, 및 자갈길이나 울퉁불퉁한 도로에서 운전하기 등이 포함됩니다. 과속 방지턱을 지나갈 때는 서행 운전을 하시고 움푹 패인 곳은 피하십시오.
- 처방 진통제를 더 이상 복용하지 않을 때까지 운전을 하지 **마십시오.** 이 약은 반응 시간을 늦추고 운전을 안전하지 않게 만듭니다.
- **운전을 시작하기 전에**, 차에 앉아서 운전할 때 필요한 머리 돌리기와 팔과 다리의 동작을 할 수 있는지를 테스트하십시오. 다리를 움직일 때 통증이 있거나 경계심이 생기거나 주저하는 느낌이 들지 않는지를 확인하십시오. 이런 증상이 나타날 경우 다른 날까지 기다렸다가 다시 시도해 보십시오. 운전을 다시 시작할 준비가 되었는지 확신이 들지 않을 경우 담당 OT와 상담하십시오.

### 문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.  
질문이나 우려사항이 있을  
경우 담당 의사나 의료  
제공자에게 전화하십시오.

담당 의료인의 이름 및 연락  
전화번호:

---

---

## 성 활동

성 활동을 재개할 수 있는 때는 수술 후 귀하의 회복 속도에 달려 있습니다. 최선의 판단을 내리고 복근을 보호하십시오. 궁금한 점이 있을 경우 담당 의사나 OT에게 문의하십시오.

## 자신에게 인내심을 가지십시오

대수술 후 짜증이 나거나 스트레스를 받거나 피곤하거나 또는 우울해지는 것은 정상입니다. 어떤 사람들은 평소처럼 명확하게 생각할 수 없다고 느끼기도 합니다. 정신적으로 힘든 일을 하려고 하지 마십시오. 이런 감정들이 있고 그것들에 압도되는 것같은 경우 담당 의료진과 상담하십시오.