

DIEP 수술 이후의 일상활동

이 유인물은 DIEP 수술 후 따라야 할 지침을 제공합니다. 피판과 절개부위를 보호하고 회복을 돕기 위하여 이 지침들을 따라주십시오.

DIEP 수술의 종류

DIEP 수술은 **편측성**(유방 한쪽)이나 **양측성**(유방 양쪽) 수술입니다. 귀하는 다음의 지침을 따라야 합니다:

- 편측성(유방 한쪽)
- 양측성(유방 양쪽)

어떤 수술을 받았는지 확실하지 않은 경우 올바른 박스에 표시할 수 있도록 의료진에게 문의해 주십시오.

DIEP 피판 보호

수술 후 **4주** 동안이나 담당 치료팀이 달리 말할 때까지 이 지침을 따르십시오. 수술을 **한쪽만** 받은 경우 수술한 쪽 팔에 대해 다음 지침을 따르십시오. 수술을 **양쪽** 다 받은 경우 양팔 다 이 지침을 따르십시오.

- 8 파운드 이상 무게가 나가는 것은 아무것도 들어올리거나 밀거나 잡아 당기지 마십시오. (우유 1 갤론의 무게는 9 파운드입니다.)
- 정면이나 측면으로 어깨 높이(90도)보다 더 높이 손을 뻗지 마십시오.
- 화장실을 사용할 때를 제외하고는 몸 뒤로 손을 뻗지 마십시오. (3 페이지 참조)
- 심박수를 높이는 **유산소 운동**을 하지 마십시오. 집안일(진공청소기 사용, 설거지, 및 빨래)과 같은 반복적으로 팔을 움직이는 동작을 하지 마십시오.
- 가슴을 압박하는 옷을 입지 마십시오.
- 안간힘을 쓰거나 숨을 참거나 하반신에 힘을 주는 것을 피하십시오.

움직이는 요령

침대, 의자, 및 변기에서 일어나기:

- 일어설 때 팔걸이를 누르려고 수술 받은 쪽의 팔(들)을 사용하지 마십시오. 몸을 앞으로 숙이면서 그 여세를 이용해서 일어서십시오. 일어서는 데 도움이 필요한 경우 간병인은 팔이 **아니라** 엉덩이를 이용해 도와야 합니다.
- 폭신한 리클라이너나 소파처럼 낮고 깊숙하고 폭신한 표면에서는 일어서기가 어렵습니다. 일어서기가 쉽게 표면이 단단하고 높은 곳에 앉는 것을 시도해 보십시오.
- 담당 작업 치료사(OT)는 집에 있는 변기가 낮을 경우 변기 시트를 높이는 것을 사용할 것을 권할 수도 있습니다.



이 유인물의 전자 사본을
원하시면 스마트 폰의
카메라로 스캔하십시오.

침대에 눕기:

1. 침대 머리에서 1/3 정도 되는 곳에 앉으십시오. 되도록이면 침대 깊숙이 앉도록 하십시오. 뒤로 앉거나 엉덩이를 밀기 위해서 팔을 사용하지 마십시오.
2. 옆으로 누우십시오. 팔로 몸을 지탱하려고 하지 마십시오.
3. 옆으로 누운 상태로 다리를 들어 침대로 올리는 동안 무릎을 구부리고 계십시오.
4. 몸을 굴려서 똑바로 눕는 동안 엉덩이와 무릎을 모은 상태로 유지하십시오.

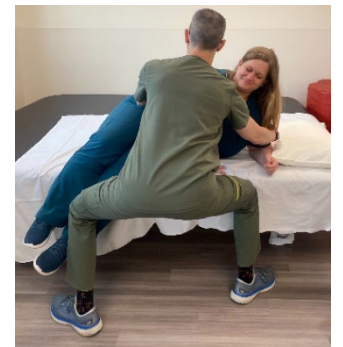


편측성: 수술을 받지 않은 쪽의 팔로 밀면서 일어나십시오.

침대에서 일어나기:

옆으로 돌아누우면서 무릎을 구부리십시오.

- **편측성 수술을 받은 경우:** 수술을 받지 않은 쪽의 팔만 써서 누르면서 일어나도 됩니다. *우측의 사진을 예로 참조하십시오.*
- **양측 수술인 경우:** 팔로 밀면서 일어나지 마십시오. 간병인이 팔을 어깨 뒤로 놓아서 받쳐 줄 때 다리를 내리면서 침대에서 일어나 앉으십시오. *우측의 사진을 예로 참조하십시오.*

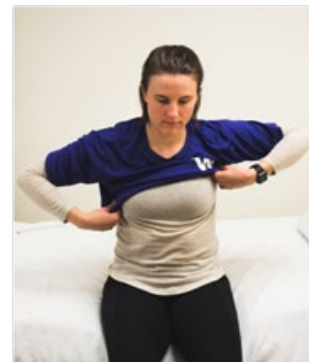
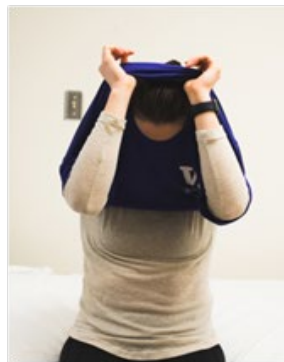


양측성: 팔로 침대를 짚으면서 일어나지 마십시오. 간병인의 도움이 필요할 것입니다.

옷입기

단추가 있는 셔츠와 재킷:

- **편측성 수술인 경우:** 수술받은 쪽의 팔을 먼저 소매에 넣으십시오. 그런 다음 수술하지 않은 쪽의 팔로 셔츠를 등에 걸친 다음 다른 쪽 소매에 팔을 넣으십시오.
- **양측성 수술인 경우:** 소매에 한쪽 팔을 넣으십시오. 간병인에게 셔츠를 등에 걸치고 다른 팔을 소매에 넣도록 도와 달라고 하십시오.
- 또 다른 방법은 셔츠의 아래쪽 단추 3 개를 먼저 채우고 그런 다음 티셔츠를 입듯이 머리부터 넣어서 입으십시오. *(아래에 있는 지침 참조).*



풀오버 티셔츠와 탱크톱:

- **편측성 수술인 경우:** 셔츠를 앞에 놓고 수술한 팔을 먼저 끼운 다음 다른 팔을 끼우십시오. 그런 다음 수술하지 않은 팔로 셔츠를 들어서 머리를 넣은 다음 아래로 당겨서 내리십시오. 셔츠를 내려 당기기 위해서 수술한 쪽의 팔을 뒤로 뺀지 마십시오.
- **양측성 수술인 경우:** 셔츠를 앞에 놓고 양팔을 소매에 넣으십시오. 그런 다음 셔츠의 뒷쪽을 말아서 머리를 넣고 당기십시오. 팔굽을 90도(어깨 높이) 이상 높이 올리지 않도록 조심하십시오. 셔츠를 내리기 위해서 팔을 뒤로 뺀지 마십시오. (위의 그림을 예로 참조하십시오.)

바지와 내의:

- 배액 도관 부위를 바지와 내의로 가려도 됩니다. 도관이 꺾이거나 구부러지지 않았는지 확인하십시오.
- 바지와 내의를 올릴 때 앞쪽과 옆쪽만 당겨 올리십시오. 뒤로 손을 뺀지 마십시오. 바지의 뒤쪽을 올리기 위해서 도움이 필요할 수도 있습니다. 꼭 끼는 바지는 특히 더 필요할 수도 있습니다.
- 편안함을 위해 압박 반바지나 레깅스를 착용하기를 원할 수도 있습니다. 이것들은 배액관 위에 입을 수 있습니다. 올리기 어려울 경우 도움이 필요할 수도 있습니다.

양말과 신발:

- 넘어지는 것을 피하기 위해서 양말과 신발은 앉아서 신으십시오.
- 복부나 허리를 구부리는 것을 피하기 위해서는 발을 몸 위로 올리세요. 이 동작은 회복하는 동안 더 편안할 수도 있습니다.

욕실 사용 요령

변기 사용:

- 뒤를 닦을 때만 손을 뒤로 뺐어도 됩니다.
- 담당 OT는 손을 뺐어서 밑을 닦기 더 쉽도록 변기 사용 보조기, 비데, 또는 페리 보틀(물을 짜낼 수 있는 물병)의 사용을 권고할 수도 있습니다.
- 배변 시 안간힘을 쓰거나 숨을 참거나 아랫도리에 힘을 주지 마십시오.

샤워:

- 귀하는 DIEP 수술 후 샤워를 할 수 있습니다. 안전에 확신이 들 때까지 처음 몇 번은 다른 사람의 도움을 받으십시오.
- 배액통을 끈이나 목걸이에 연결해서 목에 거십시오. 이것은 배액관이 당겨지거나 빠지는 것을 방지하는 데 도움이 될 것입니다.

- 절개부위와 배액관에 비누와 물이 흘러도 괜찮습니다. 이 부위를 문지르지 말고 살살 두드려서 말리십시오. 완전히 아물 때까지 물에 몸을 담그지 마십시오. (목욕이나 자쿠지욕을 하지 마십시오)
- 고개를 숙이고 팔을 앞으로 들어 머리에 손이 닿도록 하면 머리와 얼굴을 씻을 수 있습니다. 팔꿈치를 어깨보다 더 높이 들지 않도록 주의하십시오.
- 겨드랑이를 씻을 때는 팔을 어깨 높이까지만 들어 올리십시오.
- 서있는 것이 불안정하거나 어지러운 경우 담당 OT는 샤워 의자나 욕조 이동 벤치를 사용할 것을 제안할 수도 있습니다.

문의사항?

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

Activities of Daily Living After DIEP Surgery

This handout gives guidelines to follow after your DIEP surgery. Follow these guidelines to protect your flap and incisions and to help your recovery.



*Scan with your
phone camera for
a digital copy of
this handout.*

Types of DIEP Surgery

DIEP surgery is either *unilateral* (1 breast) or *bilateral* (both breasts). **You will need to follow the instructions for:**

- Unilateral (1 breast)
- Bilateral (both breasts)

If you are not sure which surgery you had, please ask your care team to help you mark the correct box above.

Protect Your DIEP Flap

Follow these instructions for **4 weeks** after surgery, or until your care team tells you otherwise. If you had **unilateral** surgery, follow these directions for the arm on your surgical side. If you had **bilateral** surgery, follow these directions for both arms.

- Do not lift, push, or pull anything that weighs more than 8 pounds (a gallon of milk weighs almost 9 pounds).
- Do not reach higher than shoulder height (90 degrees) in front of you and out to the side.
- Do not reach behind your body except when using the toilet. (*See page 3*)
- Do not do any *aerobic exercise* which raises your heart rate. Do not do repetitive arm movements such as chores (vacuuming, dishes, and laundry).
- Do not wear clothes that put pressure on your breasts.
- Avoid straining, holding your breath, and bearing down.

Movement Tips

Standing up from a bed, chair, and toilet:

- Do not use your surgical-side arm(s) to push up from armrests to stand. Lean forward and use your momentum to stand. If you need help to stand up, your caregiver should assist from your hips, **NOT** your arms.
- It is harder to stand up from low, deep, or soft surfaces such as a soft recliner or couch. Try to sit on firmer, taller surfaces that are comfortable for you to stand up from.
- Your *occupational therapist* (OT) may advise you to use a raised toilet seat at home if your toilet is too low.

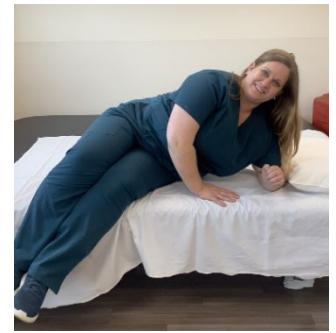
Getting into bed:

1. Sit down near the top third of the bed. Aim to sit far back from the edge of the bed. Do not use your arms to scoot back or push yourself.
2. Lie down on your side. Do not try to brace yourself with your arms.
3. Stay on your side. Keep your knees bent while you lift your legs onto the bed.
4. Keep your hips and knees together while you roll onto your back.

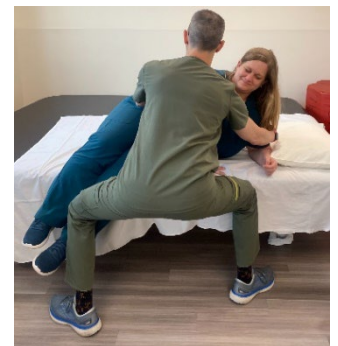
Getting out of bed:

Bend your knees and roll onto your side.

- **If your surgery was unilateral:** You may push to get up using only your non-surgical arm. *See the photo on the right for an example.*
- **If your surgery was bilateral:** Do not push up with your arms. Your caregiver should slide their arm behind your shoulder and help you sit up as you move your legs off the bed. *See the photo on the right.*



Unilateral: Push yourself up only with your non-surgical arm.



Bilateral: Do not push yourself up. You will need help from your caregiver.

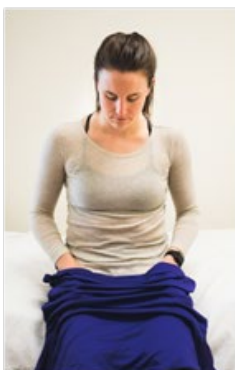
Getting Dressed

Button-down shirts and jackets:

- **If your surgery was unilateral:** Put your surgical-side arm in your sleeve first. Then use your non-surgical arm to bring the shirt around your back and put your other arm in.
- **If your surgery was bilateral:** Put one arm into your sleeve. Ask your caregiver to bring your shirt around your back and help put your other arm in.
- Another option is to button the 3 lowest buttons of your shirt. Then put it on over your head like you would put on a t-shirt (*see instructions below*).

Pullover T-shirts and tank tops:

- **If your surgery was unilateral:** Put your arms through the shirt sleeves in front of you, dressing the surgical side first. Then use your non-surgical arm to pull the shirt over your head and down in the back. Do not reach behind your back with the surgical arm to pull down your shirt.
- **If your surgery was bilateral:** Put your arms through the shirt sleeves in front of you. Then bunch up the back of the shirt and push it over your head. Be careful to avoid lifting your elbows higher than 90 degrees (shoulder level). Do NOT reach behind your back to pull down your shirt. (*See below.*)



Pants and underwear:

- You may pull your underwear and pants up over your drain insertion sites. Check to make sure the drain lines are not kinked or bent.
- Pull up pants and underwear **only** in the front and the sides. Do not reach behind your back. You may need help to pull your pants up in the back, especially if they are tight.
- You may want to wear compression shorts or leggings for comfort. These can go over your drains as well. If they are difficult to pull up, you may need help.

Socks and shoes:

- To avoid falling, sit down to put on your socks and shoes.
- To avoid bending at your abdomen or waist, bring your foot up to you. This movement may be more comfortable while you are healing.

Bathroom Tips

Using the toilet:

- You may reach behind your back **only** for toileting hygiene.
- Your OT may advise you to use a toilet aid device, a bidet, or peri bottle to make it easier to reach and clean yourself.
- Do not strain, hold your breath, or bear down with bowel movements.

Showers:

- You can shower after your DIEP surgery. Have someone help you the first few times you shower, until you feel sure about your safety.
- Attach your drains to a lanyard or necklace and wear it around your neck. This will help prevent your drains being tugged or falling.
- It is okay for soap and water to run over your incisions and drains. Avoid scrubbing these areas and gently pat them dry. Do not submerge your incisions until fully healed (do not take a bath or sit in a hot tub).
- You can wash your hair and face by tucking your head down and lifting your arms in front of you to reach your head. Be careful that you do not lift your elbows higher than your shoulders.
- When washing your underarms, only lift your arms up to shoulder height.
- Your OT may suggest that you use a shower chair or tub transfer bench if you feel unsteady on your feet or get dizzy.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.