

## 척추 부상 또는 수술 후 일상생활의 활동

이 유인물은 척추 부상 또는 수술 후 에 따라야 할 지시사항을 제공합니다. 척추를 보호하고 회복을 돕기 위해서 이 지시사항을 따르십시오.

### 일반적인 요령

- 귀하의 일반적인 일상활동을 하기 위해서 이 유인물의 지시사항을 사용하십시오.
- 처음에는 휴식을 많이 취해야 할 수도 있습니다. 하루에 할 일들에 휴식시간을 포함시켜서 계획을 짜십시오.

또한 다음과 같은 것들을 하십시오:

- 수면에 우선순위를 두십시오. 매일 밤 숙면을 취하도록 하십시오.
- 매일 일상복을 입으십시오.
- 건강식을 드십시오.
- 즐기는 취미생활이나 사회 활동을 서서히 재개하십시오.

### 척추 보호

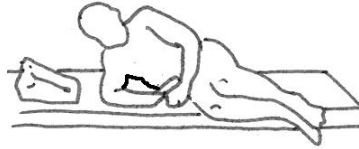
수술 후 첫 4~12 주 동안 또는 담당 의료인이 달리 말할 때까지 **BLT** 를 따를 것을 기억하십시오:

- 구부리기: 척추를 구부리지 **마십시오**.
- 들어올리기: 5파운드 또는 10파운드 이상 들어올리지 **마십시오**. 담당의는 얼마나 들어올릴 수 있는지 말해줄 것입니다. (우유 1갤론의 무게는 9파운드입니다.)
- 비틀기: 등이나 목을 비틀지 **마십시오**.

등 보호대를 착용해야 하는지 여부와 착용 시기는 담당 의사가 알려줄 것입니다. 담당 작업 치료사(OT)가 그것의 사용 방법을 보여줄 수 있습니다.

### 침대에서 일어나기

침대에서 일어날 때 3 단계 “통나무 돌리기” 방법을 사용하십시오:

|                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>1. 무릎을 구부린 채로 옆으로 돌아누우십시오.</p> |  <p>2. 침대 밖으로 발을 내리십시오. 팔로 침대를 짚으면서 몸을 밀어서 앉으십시오.</p> |  <p>3. 일어나기 전에 침대에 걸터 앉아 계십시오.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 침대에 눕기

1. 침대 머리에서 1/3 정도 되는 곳에 되도록이면 깊이 앉으십시오.
2. 팔꿈치로 침대를 짚고 옆으로 누우면서 어깨가 침대에 닿게 옆으로 누우십시오.
3. 무릎을 구부린 채로 다리를 침대로 들어올리십시오.
4. 몸을 돌려서 똑바로 누우십시오. 통나무처럼 엉덩이와 무릎은 붙인 상태를 유지하십시오.

## 침대, 의자, 및 변기에서 일어나기

- 필요할 경우 앉기 위해서 **높이를 이용하십시오.** 의자에 폼 쿠션이나 베개를 놓는 것도 좋습니다.
- 일어나기 어려울 수도 있는 낮거나 깊거나 폭신한 의자와 소파에 앉지 마십시오.
- 담당 작업 치료사는 집에 있는 변기가 너무 낮을 경우 집에서 침대 옆 간이 변기, 키 높이 좌변기 시트, 또는 안전 손잡이 등이 사용을 권장할 수도 있습니다.

## 옷 입기

- 옷을 입고 벗을 때 몸을 비틀지 않도록 혈령한 상의를 입으십시오.
- 바지를 입거나 양말 및 신발을 신을 때:
  - 발까지 손을 뻗기 위해서 몸을 구부리는 대신에 앉아서 발을 반대쪽 무릎 높이까지 올리십시오.
  - 발까지 손을 뻗기가 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

- 욕조, 자쿠지, 수영장에서 몸을 담그거나 사우나를 사용하지 마십시오. 담당의가 괜찮다고 할 때 샤워는 할 수 있습니다.
- 샤워를 할 때 안전하다고 느낄 때까지 처음 몇번은 다른 사람의 도움을 받으십시오.
- 샤워할 때 샌달, 신발, 또는 미끄러짐 방지 양말과 같은 것들을 신어서 미끄러지는 것을 피하십시오.
- 담당 작업 치료사는 샤워할 때 앉아서 할 수 있도록 샤워 의자나 욕조 이동 벤치를 권장할 수도 있습니다. 이것은 안전하게 하고 에너지를 절약하는 것을 도울 것입니다.

## 특정 활동

수술 후 **6~12 주 동안**, 또는 담당 의료인이 달리 말할 때까지:

- 진공 청소, 빗자루질, 걸레질, 갈퀴질, 땅파기, 잔디 깎기, 또는 “힘든” 활동과 같은 **집안일은 다른 사람에게 맡기십시오.**
- **들어올리지 마십시오.** 담당의가 허용한 무게 이상이 나가는 모든 것은 다른 사람이 들어올리게 하십시오. 이것은 식료품, 빨래, 어린이, 애완동물, 또는 기타 물품을 포함합니다.
- 꼭 닫힌 병뚜껑, 끼인 창문, 또는 무거운 문을 **열지 마십시오.** 다른 사람에게 도움을 요청하십시오.
- **볼링, 스키, 승마,** 또는 상체를 구부리거나 비틀거나 많이 위아래로 흔들리게 하는 그 외의 모든 것들을 하지 마십시오.
- 처방 진통제가 더 이상 필요 없을 때까지 **운전을 하지 마십시오.** 이 약은 반응 시간을 늦추고 운전이 안전하지 않게 합니다.

## 성 활동

성 활동을 재개할 수 있는 때는 수술 후 귀하의 회복 속도에 달려 있습니다. 최선의 판단을 내리고 예방책을 따르십시오. 궁금한 점이 있으시면 담당 의사나 OT 에게 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.

### 문의사항?

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

담당 의료인의 이름 및 연락  
전화번호:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_