

비만 수술 후의 활동

이 유인물은 비만 수술 후 따라야 할 운동의 목표 및 활동 주의사항을 제공합니다.

수술 후 일상 활동

가벼운 운동은 회복 속도를 높이는 것을 돕습니다. 또한 호흡기 감염, 혈전증, 및 변비 예방을 돕습니다.

귀하는 수술 다음 날부터 걷기 프로그램을 시작해야 합니다.

- 걷을 때는 완만하거나 중간 정도의 활동으로 느껴지거나 **체감 운동량(RPE)** 등급 척도에서 5 미만이어야 합니다. RPE 척도는 운동 중 사용하는 노력의 양을 측정하는 방법입니다. 우측의 표를 참조하십시오.
- 매일 3~4 회의 짧은 걷기로 시작하고 회복하기 시작하면서 점차적으로 걷는 시간을 늘리십시오. 목표는 6~8 주 이후 매일 한번에 30 분 걷기까지 힘을 키우는 것입니다. 아래의 운동 프로그램 샘플을 참조하십시오.
- 담당의의 허가를 받은 후에는 수술 전의 운동 루틴으로 돌아갈 수 있습니다.

체감 운동량(RPE) 등급 척도

	RPE	작업량	대화 검사
체 질 하 중 량	0	매우 매우 가벼움	휴식
	1	아주 가벼움	가벼운 걷기 또는 산책
	2	상당히 가벼움	꾸준한 속도, 하지만 숨가쁘지 않음
	3		
	4	다소 어려움	빠르게 걷기, 대화 가능
	5	힘들	아주 빠르게 걷기, 4~5 마디마다 숨을 쉬어야 함.
	6		
	7	아주 힘들	대화 및 보조를 맞출 수 없음
	8		
	9	아주 아주 힘들	
10			

신경과
의사
참고

Avers, D., & Brown, M. (2009)에서 각색한 표입니다. 노인을 위한 백서 근력 훈련. 노인 물리 치료 저널, 32(4), 148-152.

운동 프로그램 샘플

첫째 주	둘째 주	셋째 주	넷째 주	다섯째 주	여섯째 주
5 분 동안 걷기 4 번	7 분 동안 걷기 4 번	10 분 동안 걷기 3 번	15 분 동안 걷기 2 번	20 분 동안 걷기 한번 + 10 분 동안 걷기 한번	30 분 동안 걷기 한번



이 유인물의 디지털 사본을 원하는 경우 핸드폰으로 스캔하십시오.

복부 보호

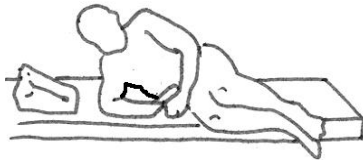
- 담당의가 괜찮다고 할 때까지 무게가 10 파운드(대략 우유 한 갤런의 무게) 이상 나가는 것은 아무것도 들지 마십시오.
- 움직일 때 숨을 참거나 용을 쓰지 않도록 주의하십시오.
- 누운 자세에서 똑바로 일어나 앉는 것과 같이 복근에 무리가 가게 하는 움직임이나 운동은 아무것도 하지 마십시오. 침대에 눕거나 일어날 때에는 “통나무 돌리기” 동작을 이용하십시오.
 - 아래의 그림을 참조하십시오:

“통나무 돌리기” 기술

1 단계:



2 단계:



3 단계:



걷기는 비만 수술 후 회복의 중요한 부분입니다.

문의사항?

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

담당 의료인:

Activity After Bariatric Surgery

This handout gives exercise goals and activity precautions to follow after bariatric surgery.

Daily Activity After Surgery

Gentle exercise helps to speed up recovery. It also helps prevent respiratory infections, blood clots, and constipation.

You should begin the walking program the day after surgery.

- When you are walking, it should feel like gentle to moderate activity or less than a 5 on the *rating of perceived exertion (RPE)* scale. The RPE scale is a way to measure the amount of effort you are using during exercise. See the table to the right.
- Start with 3-4 short walks daily and gradually increase the time of each walk as you start to recover. The goal is to build up to one 30-minute walk daily after 6-8 weeks. See the sample exercise program below.
- After you have been cleared by your doctor, you can return to your pre-operative exercise routine.

Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale

Goal Training Zone	RPE	Workload	Talk Test
	0	Very, very light	At rest
	1	Very light	Gentle walking or strolling
	2	Fairly light	Steady pace, not breathless
	3		
	4	Somewhat hard	Brisk walking, can hold a conversation
	5	Hard	Very brisk walking, must take a breath every 4 to 5 words
	6		
	7	Very hard	Cannot talk and keep pace
	8		
	9	Very, very hard	
	10		

Table adapted from Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 32(4), 148-152.

Sample Exercise Program

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
4 walks for 5 minutes	4 walks for 7 minutes	3 walks for 10 minutes	2 walks for 15 minutes	1 walk for 20 minutes + 1 walk for 10 minutes	1 walk for 30 minutes



Scan for a digital
copy of this handout.

Protect Your Abdomen

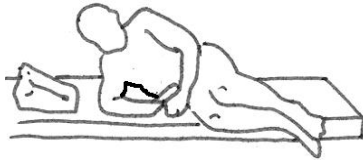
- Do not lift anything that weighs over 10 pounds (about the weight of a gallon of milk) until your doctor says it is okay.
- Make sure to not hold your breath or strain with movement.
- Do not do any movements or exercises that strain your abdominal muscles, such as sitting straight up from a lying position. Use a “log roll” to get in and out of bed.
 - See picture below.

“Log Roll” Technique

Step 1:



Step 2:



Step 3:



Walking is an important part of recovery after bariatric surgery.

Questions?

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

My provider:
