



종양치료 중 운동과 활동

무엇을 해야 하고 어떻게 도움이 될 수 있는가

이 인쇄물은 귀하의 종양치료를 받는 도중과 이후에 따라야 할 활동목표와 예방조치를 제공합니다.

운동이 필요한 이유는?

귀하의 건강을 관리하는 의료제공자는 암치료 전후로 양쪽 다 규칙적으로 운동을 하라고 권고합니다. 규칙적인 운동은 다음과 같은 도움이 될 것입니다:

- **힘의 유지.** 침대에서 일어나지 않고 누워 있는 것은 귀하의 근력을 매일 1~3 퍼센트씩 감소시킬 수 있습니다!
- **피로감(피곤함) 감소.** 심각한 피로감은 암이 있는 사람들에게 75 퍼센트까지 영향을 끼칩니다. 규칙적인 걷기 프로그램은 암, 그리고 암치료와 관련된 피로감을 극복하는 것을 돕습니다.
- **기동성 유지.** 퇴원하기 전에 담당 의료팀은 귀하가 집안에서 거동할 수 있고 또한 후속관리 방문 시 클리닉에서 이동할 수 있는 것을 확인하기를 원합니다.



걷기는 귀하를 강하게 유지하는 것을 돕고 에너지를 줄 것입니다.

특별히 조심해야 할 필요가 있습니까?

치료 이후 귀하의 혈구수는 감소될 수도 있습니다. 혈소판과 적혈구 수치가 감소된 경우 하지 않아야 할 운동들이 있습니다.

담당 간호사나 물리 또는 작업 치료사와 운동 프로그램에 관하여 상담하십시오. 안전하게 할 수 있는 운동 종류를 알아보십시오.

매일의 활동목표

입원하고 있는 동안 귀하의 목표:

- 하루의 대부분을 침대에서 일어나서 보내십시오.
- 낮에 너무 자주 낮잠자는 것을 피하십시오. 우리는 귀하가 깨어있는 것과 잠자는 주기를 할 수 있는 만큼 정상적으로 유지하기를 원합니다.
- 걷기 프로그램 시작. 적어도 하루 2~3 번 걷는 것을 목표로 하십시오.
 - 걷기는 보통수준의 노력(범위가 0~10 사이일 경우 3~5 번 정도)이어야 합니다. 걷는 도중에 필요한 만큼 쉬는 것은 괜찮습니다.
 - 간호사에게 병동 주위를 몇 바퀴 걸어야 1 마일과 동등한지를 물어보십시오. 귀하가 몇 바퀴를 걸었는지 기록하십시오. 1 마일을 걸었을 때 프론트 데스크 직원에게 말하십시오. 그들은 귀하의 병실 문에 붙이도록 발바닥 모양표를 줄 것입니다! (한꺼번에 전부 걸을 필요가 없음을 유념하십시오.)
- 하루에 한 번 규칙적으로 강화운동을 하십시오. 아래는 몇가지 기초적인 운동들입니다. 귀하의 물리치료사(PT)나 생활치료사(OT)는 귀하를 평가한 후에 귀하에게 적절한 운동을 제공할 수도 있습니다.

운동

앉았다 일어서기

- 의자나 침대와 같이 단단한 표면에 앉으십시오.
- 머리를 정면을 향해서 고정시키십시오.
- 천천히 일어서십시오.
- 앉으시고 10 번 반복 하십시오.



다리

- 침대나 단단한 표면에 등을 대고 누우십시오.
- 사진처럼 무릎을 굽히십시오.
- 엉덩이를 표면에서 들어올려서 몸으로 다리와 같은 모형을 만드십시오.
- 5 초동안 멈추고 계십시오.
- 처음의 자세로 돌아가십시오.
- 10 번 반복하십시오.



특별지시: 척추를 중간으로 유지하는 것을 유념하십시오! 이것은 귀하의 등이 굽어있지 않은 것을 의미합니다.

어깨 오그리기

- 단단한 의자와 같이 딱딱한 표면에 허리를 펴고 똑바로 앉으십시오.
- 사진과 같이 견갑골을 모으십시오.
- 5 초동안 멈추고 계십시오.
- 힘을 빼십시오.
- 10 번 반복하십시오.



문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 걱정되는 점이
있으시면 담당의나
의료제공자에게 전화하십시오.

물리치료사: 206.598.4830

Exercise and Activity During Your Oncology Treatment

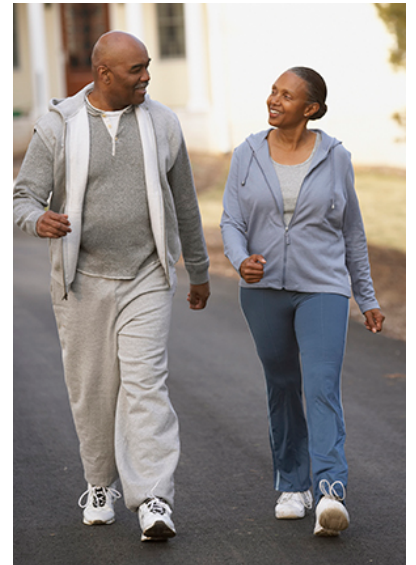
How it can help and what to do

This handout gives activity goals and precautions to follow during and after your oncology treatment.

Why do I need to exercise?

Your healthcare providers advise you to exercise regularly, both before and after your cancer treatment. Regular exercise will help you:

- **Stay strong.** Not getting out of bed can decrease your muscle strength by 1% to 3% every day!
- **Lessen fatigue (tiredness).** Severe fatigue affects up to 75% of people with cancer. A regular walking program helps overcome fatigue related to cancer and cancer treatment
- **Stay mobile.** Before you go home from the hospital, your medical team wants to make sure that you can move around your house and also get around the clinic at your follow-up visits



Walking will help you stay strong and give you energy.

Do I need to take any special care?

Your blood counts may decrease after your treatment. There are some exercises you should not do if you have decreased platelets and red blood cells.

Talk with your nurse or physical or occupational therapist about your exercise program. Find out what types of exercise you can do safely.

Daily Activity Goals

While you are in the hospital, your goals are to:

- Spend most of the day out of bed.
- Avoid taking too many naps during the day. We want to keep your waking and sleeping cycle as close to normal as we can.
- Start a walking program. Aim to walk at least 2 to 3 times a day.
 - Walking should be a moderate level of effort (3 to 5 on a scale of 0 to 10). It is OK to rest as needed while you are walking.
 - Ask your nurse how many laps around the unit equal 1 mile. Keep track of how many laps you walk. When you have walked 1 mile, tell the front desk staff. They will give you feet to place on your door! (Remember that you do not need to walk all the laps at once.)
- Do a strengthening routine once a day. Some basic exercises are below. Your physical therapist (PT) or occupational therapist (OT) may also give you specific exercises to work after they assess you.

Exercises

Sit to Stand

- Sit on a firm surface, such as a chair or your bed.
- Keep your head facing forward.
- Stand up slowly.
- Sit and repeat 10 times.



Bridge

- Lie flat on your back in bed or on a firm surface.
- Bend your knees as shown.
- Lift your buttocks off the floor to form a bridge with your body.
- Hold for 5 seconds.
- Return to start.
- Repeat 10 times.



Special Instructions: Remember to keep a neutral spine! This means your back is not arched.

Shoulder Retraction

- Sit tall on a firm surface, such as a hard chair.
- Pinch your shoulder blades together as shown.
- Hold for 5 seconds.
- Relax.
- Repeat 10 times.



Questions?

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

Physical Therapy: 206.598.4830