



환자교육

물리치료



심장수술 이후 운동

건강하고 활동적인 삶을 살기 위해서 알아 두어야 할 것들

환자분의 의료진은 환자분이 수술 이후의 회복의 한 부분으로 규칙적으로 운동하기를 권장합니다. 환자분의 운동 프로그램의 자세한 설명에 관하여 심장과 의사선생님이나 담당 의사선생님과 상의 하십시오. 이 설명서는 수술 이후 회복하는 동안 어떻게 해야 하는지에 도움을 줄 것이고 환자분의 운동량은 어떻게 안전한 선에서 늘리는 지에 대해서 설명합니다.

수술이후에 조심하십시오

가슴뼈의 예방조치

수술 이후 6 주일 동안은, 하지 마십시오:

- 10 파운드 이상의 무거운 것들을 들어올리거나, 밀거나, 또는 당기는 것. 이것은 애완동물, 아이들, 쓰레기, 세탁물, 시장본 것들 (1 갤런 우유의 무게는 8 파운드 입니다), 꼭 닫힌 뚜껑 열기, 또는 무거운 문을 여는것 등등을 포함합니다.
- 정원일, 잔디 굽기나 깎는 일.
- 차나 트럭운전. 환자분의 반사작용이 느려져서 환자분의 가슴뼈를 다치게하는 위험성이 높아집니다.
- 한쪽 손으로 머리위에 있는 물건을 잡으려고 하는 것(두팔을 함께 쓰십시오).
- 몸 뒷쪽의 것을 잡으려는 것, 이것은 수술한 자리를 당기게 할 수 있습니다.

수술 이후 3 개월동안은 하지 마십시오:

- 격심하게 달리기, 걷기, 자전거 타기나 수영하기.
- 테니스, 골프, 소프트 볼, 아니면 볼링, 또는 가슴뼈를 손상시킬 위험성이 있을 수 있는 다른 운동들.

일상생활에 추가로 또는 규칙적으로 운동하십시오

규칙적으로 운동하는 사람들은 가슴이 아파(협심증)서 고생하거나 또는 심장마비(심근경색증)를 겪을 확률이 적습니다. 적당한 운동은 환자분을 도울 것입니다:

- 환자분의 등, 어깨, 그리고 가슴근육통을 감소 시킵니다.
- 환자분의 인내심과 몸의 능력을 증가시킵니다.
- 활동성과 근육긴장을 유지합니다.
- 혈압을 조절하고 몸무게를 줄이고 지루함을 경감시킵니다.

질문 있으십니까?

206-598-4830 으로
전화하십시오.

환자분의 질문은 매우
중요합니다. 만약
질문이나 걱정되는 점이
있으시면 담당 의사
선생님이나 의료진에게
연락하십시오. 또한
UWMC 의 직원들은
언제든지 도와드릴
준비가 되어 있습니다.

문리치료과:
206-598-4830

북동쪽 5 층 원격측정과:
206-598-4500

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Physical Therapy

Box 356490

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4830

운동 목표

- 천천히 시간을 늘려서 적어도 **40 분씩 매일** 걸으십시오.
 - 하루 두번에서 세번 걷기부터 시작하십시오. 트레드밀을 사용해도 괜찮습니다.
 - 20 분간 멈추지않고 걷게 될때까지 매번 걷는시간을 2-3 분씩 늘리십시오. 그런다음 하루 한번 걷는것은 괜찮습니다.
 - 험령하고 편안한 옷을 입으십시오.
 - 평지에서 걸으십시오. 언덕은 피하십시오.
 - 집으로 돌아갈 것을 염두에 두고 피곤할 때까지 걸지마십시오.
 - 식사 후 1 시간 기다린 다음 운동하십시오.
- 걷는운동 전후로 준비운동과 냉각운동을 5 분동안 하십시오 (운동책자를 참고 하십시오).

신체변화에 주목 하십시오

만일 아래와 같은 증상이 생기면 쉬십시오:

- 운동을 끝낸 이후 10 분이 넘어도 숨이 너무 가쁠 경우.
- 운동을 하고 난 다음날 평상시보다 더 피곤하면.
- 잠이 오지 않으면.
- 관절염이 재발하면.
- 관절, 발뭇꿈치나 종아리 근육에 통증이 오면.
- 옆구리가 결리면 (갈비뼈 밑에오는 극심한 통증).

만일 아래와 같은 증상이 오면 운동을 하지 마십시오:

- 감기, 독감 아니면 열이 날 때.
- 당뇨병 조절이 되지 않을 때.
- 극심한 감정적인 스트레스를 받을 때.
- 평상시보다 훨씬 더 피곤함을 느낄 때.

만일 아래와 같은 증상이 오면 환자분의 의료팀에게 전화 하십시오:

- 비정상적인 심장활동을 느낄 때.
- 가슴, 팔 또는 목에 통증이나 압박감을 느낄 때.
- 어지럽거나 머리가 어찝하거나, 기절할 때.
- 혼동하거나 갑자기 행동이 둔해질 때.



Exercise After Heart Surgery

What you need to know to live a healthy, active lifestyle

Your health care providers suggest that you exercise regularly as part of your recovery. Talk with your cardiologist or doctor about the details of your exercise program. This information will help to guide you while you recover after surgery, and explain how to increase your activities safely.

Be Careful After Surgery

Sternal Precautions

For 6 weeks after surgery, DO NOT:

- Lift, push, or pull things heavier than 10 pounds. This may include pets, children, garbage, laundry, groceries (1 gallon of milk weighs 8 pounds), unscrewing a tight lid, or opening a heavy door.
- Garden, rake, or mow the lawn.
- Drive a car or truck. Your reaction time is slower and you are at higher risk for injuring your sternum.
- Reach overhead with one hand (use both arms together).
- Reach behind you, as it will stretch the incision.

For 3 months after surgery, DO NOT:

- Run, walk, bike or swim vigorously.
- Play sports like tennis, golf, softball, or bowling, or any other sport that could risk injury to your sternum.

Add or Keep Exercise in Your Lifestyle

People who get regular exercise are less likely to suffer from chest pain (angina pectoris) or a heart attack (myocardial infarction).

Appropriate exercise will help you:

- Decrease your back, shoulder, and chest muscle pain.
- Increase your endurance and your body's efficiency.
- Maintain mobility and muscle tone.
- Control your blood pressure, lose weight, and reduce boredom.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

UW Medicine

a passion for life

Questions?

Call 206-598-4830

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff is also available to help at any time.

Physical Therapy:
206-598-4830

5-Northeast Telemetry
Floor: 206-598-4500

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Physical Therapy

Box 356490

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4830

Exercise Goals

- Slowly work up to walking at least **40 minutes every day**.
 - Start walking 2 to 3 times per day. Using a treadmill is fine.
 - Increase the time of each walk by 2 to 3 minutes until you reach 20 minutes nonstop. Then walking once a day is fine.
 - Wear loose-fitting, comfortable clothes.
 - Walk on flat ground. Avoid hills.
 - Don't forget the return trip and don't walk until you are tired.
 - Wait 1 hour after you eat to exercise.
- Do warm-up and cool down exercises for 5 minutes before and after you do your walking exercises (see exercise handout).

Pay Attention to Your Body

Slow down if:

- You find you are very short of breath for more than 10 minutes after stopping exercise.
- You feel more tired than normal the day after exercise.
- You can't sleep.
- Your arthritis flares up.
- You feel pain in your joints, heels, or calf muscles.
- You get a "stitch" in your side (severe pain under your ribs).

Do not exercise if:

- You have a cold, flu, or fever.
- Your diabetes is out of control.
- You feel extreme emotional stress.
- You feel much more tired than normal.

Call your health care provider if:

- You have an abnormal heart activity.
- You have pain or pressure in your chest, arms, or throat.
- You are dizzy, light-headed or fainting.
- You are confused or suddenly clumsy.