

ottobock.

절단 재활 가이드

Amputation + Me



성공적인 치료

여러 전문가들이 여러분과 함께합니다.

알아야 할 모든 사항

절단 수술 전에 알아야 할 중요한 사항들을 알아 봅니다.

전문가 네트워크

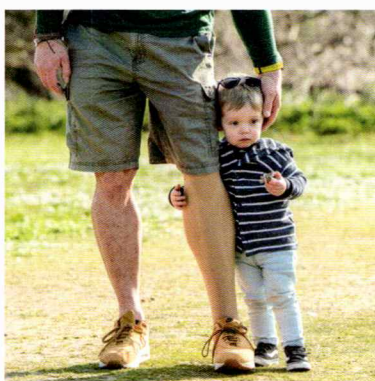
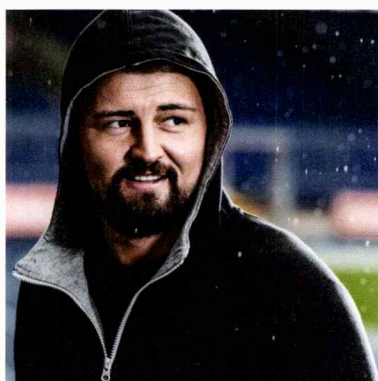
여러분은 절대 혼자가 아닙니다.

강력한 동기부여

세계 챔피언 '하인리히 포우'가 스포츠에 대해 이야기합니다.

"두려워하지 마세요.
여러분은 혼자가
아니예요."

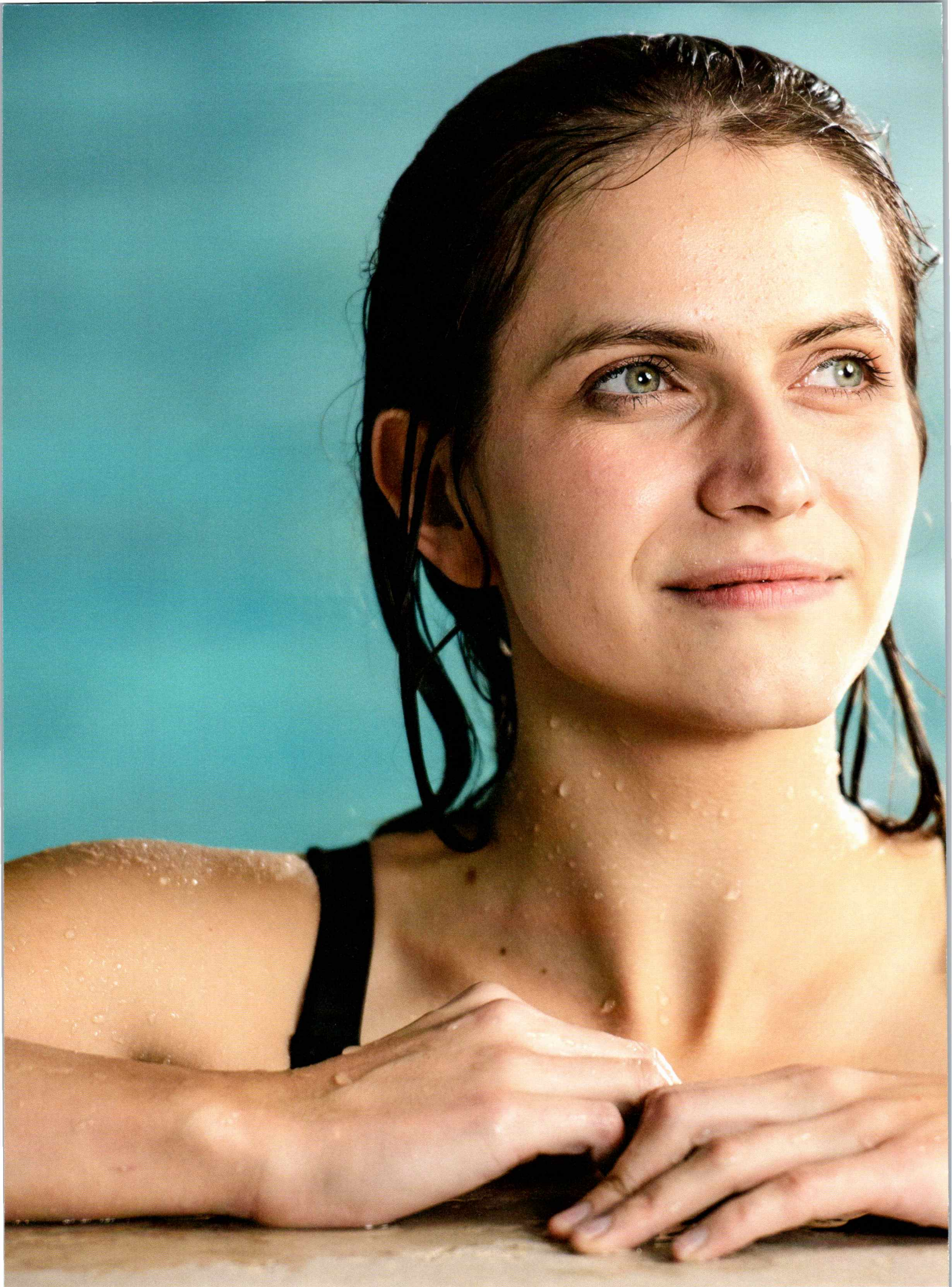
Contents



절단 수술 실시 이유	6
절단 수술 유형 및 수준	8
여러분의 목표	10
더 향상된 이동성, 한 단계 한 단계씩	12
여러분은 혼자가 아닙니다	15

치유 단계	18
다양한 치료 수단	20
압박 옵션	22
환상 통증	25
의지를 착용하는 것은 그 자체로 스포츠입니다	26
더 강한 신체를 위해	28
자주 묻는 질문	30
올바른 관리	32
한 단계 한 단계씩	34
의지와 함께하는 새로운 삶	36
나의 재활 일지	38





[절단과 함께하는 나의 삶

새로운 시작에는 여러분이 필요합니다.

우리는 절단 수술을 받게 되었다는 사실을 안 것만으로도 정말 많이 불안하고 두렵습니다.

인터넷에 떠도는 수많은 정보와 알 수 없는 불안한 미래에 "내 삶은 앞으로 어떻게 변할까?", "내가 할 수 있는 것은 무엇일까?", "어떻게 살아가야 할까?" 같은 질문들이 하루에도 몇 번씩 떠오릅니다.

이 책자는 우리가 절단 수술 이후에도 여전히 활동적인 삶을 살아갈 수 있도록 절단과 관련된 유용한 팁과 전문적인 정보들을 제공할 것입니다.



원인

절단 수술을 해야 하는 여러 가지 이유가 있지만 원인과 관계 없이 더 이상 치료 가능성이 없어 잠재적 합병증이 여러분의 삶을 위협에 처하게 할 경우 절단 수술은 최종 선택지입니다.

혈관 질환

순환계 질환은 주로 노인에서 하지 부위(예: 발가락, 발 또는 다리)의 절단으로 이어집니다. 순환계 장애는 주로 동맥의 석회화로 인해 발생하며 의학적으로는 동맥경화증이라고 합니다. 이 질환은 혈관이 좁아지도록 하거나 소위 협착증을 유발합니다. 이 말초 동맥 폐색성 질환(PAOD)은 보행 중 통증을 유발할 수 있습니다. 질환이 진행되는 과정에서 증상이 휴식 시에 발생할 수도 있습니다. PAOD는 운동 부족, 과다하게 높은 체지방 비율, 고혈압, 지질 대사 장애 또는 당뇨병으로 인해 발생할 수 있습니다.

당뇨병성 족부 증후군

제2형 당뇨병 환자에서 흔히 발생합니다. 당뇨병의 결과로 발생하는 말초 동맥 폐색성 질환(PAOD)이 동반되는 경우가 많습니다. 둘 다 발의 상처를 제대로 치료할 수 없도록 하기 때문입니다. 질환이 있는 사람은 당뇨병성 족부 증후군이 있다는 사실을 너무 늦게 알게 되는 경우가 많습니다. 통증을 포함한 감각 능력이 유의하게 저하되기 때문입니다.

업무상 사고 및 교통사고

업무상 사고나 교통사고도 절단 수술이 필요한 이유가 될 수 있습니다. 사고를 당한 사람들은 삶의 최전성기에 있는 젊은 사람들인 경우가 많습니다.

종양성 질환

암과 관련된 절단은 상대적으로 드뭅니다. 팔다리나 관절 및 신경 부위의 종양에서 암세포의 추가 확산을 막고 질환이 있는 개인의 생명을 구하기 위해 절단이 필요할 수 있습니다.

감염

높은 의학적 표준과 항생제 사용으로 염증으로 인한 절단은 드뭅니다. 전신성 염증이 패혈증이라고도 하는 생명에 위협적인 질환으로 진행되면 감염이 절단으로 이어질 수도 있습니다.

모든 치료 방법이 환자의 질환을 호전시키지 못했고, 환자의 건강에 생명을 위협하는 결과를 초래할 것으로 예상되는 경우에만 절단 수술이 실시됩니다.

그러나 환자가 심한 통증을 느끼는 경우에도 절단 수술은 하나의 치료 방법이 될 수 있습니다.





전문용어

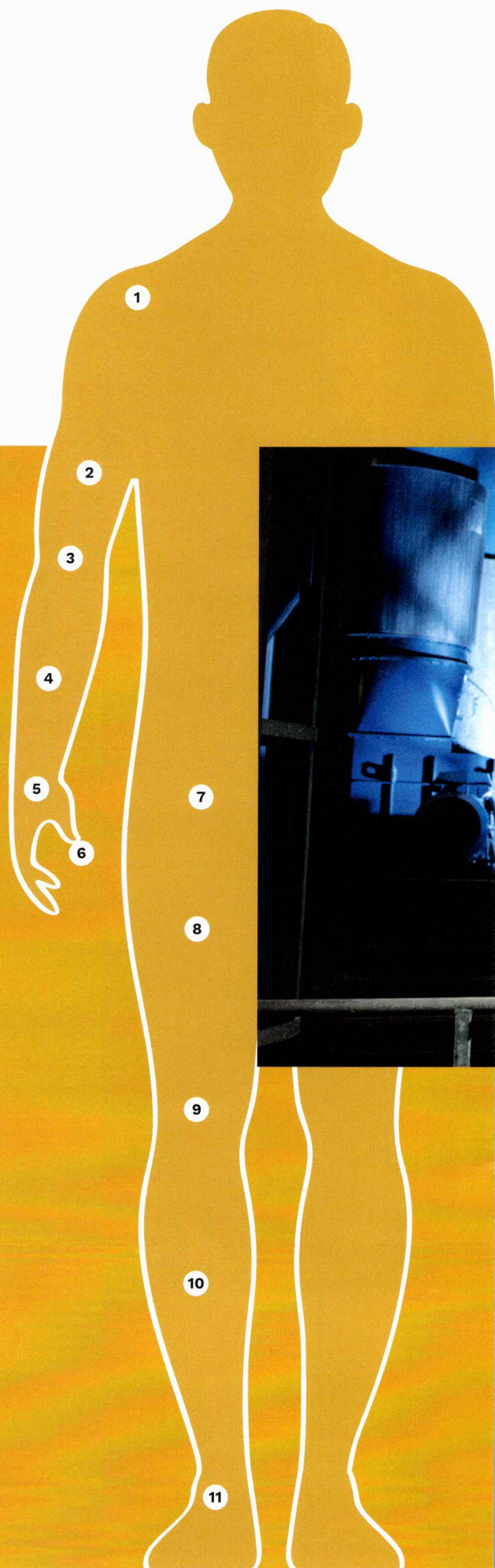
의학 용어로 사람의 팔다리를 '사지'라고 합니다.
팔은 '상지'라고 하며 다리는 '하지'라고 말합니다.
의수족은 '의지'라고 말합니다.

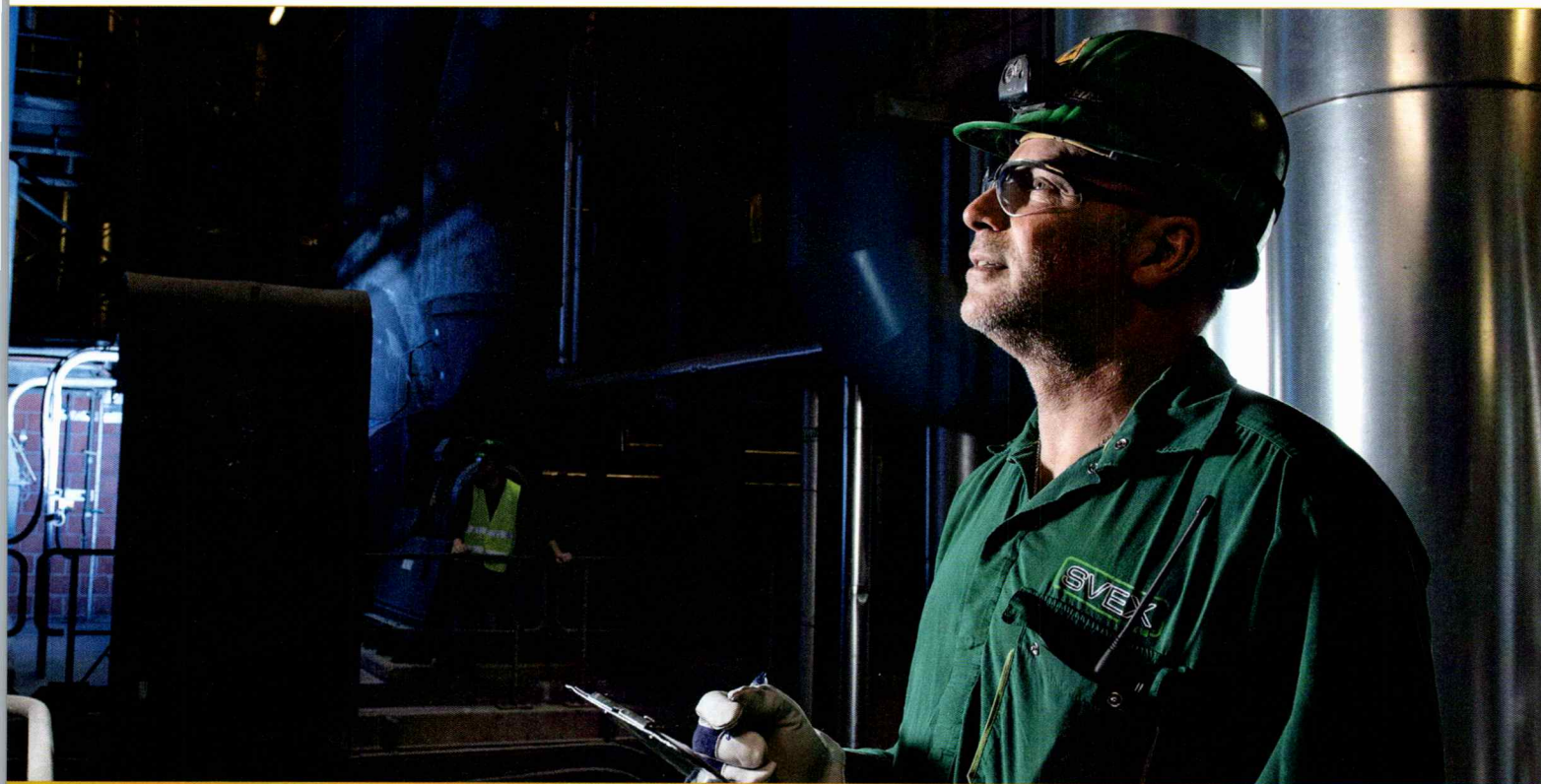
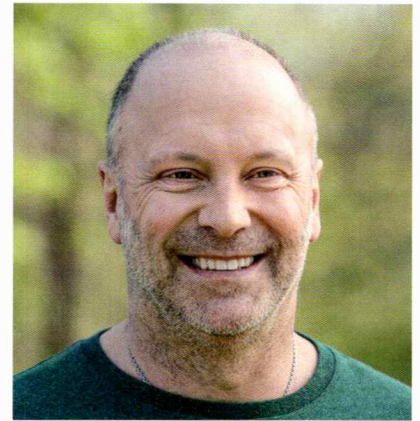
다양한 유형의 절단 및 절단 수준

절단 수준은 제거할 신체 부위의 위치를 말합니다. 담당 의사는 여러분의 진단을 개별적인 절단 수준을 결정하는 기준으로 사용합니다. 절단 수준이 향후 의수족 재활 치료에 큰 영향을 미치므로 이 결정을 내릴 때는 의지보조기사와 상의하는 것이 좋습니다.

대부분의 경우, 질환이 있는 신체 부위를 가능한 한 적게 제거하는 것이 최고의 결과를 얻지는 못합니다. 오히려, 관련 전문가들 간의 체계적인 계획과 지속적인 소통이 더 중요합니다.

최첨단 기술과 의학적 연구가 절단 수술 중의 위험을 크게 줄였습니다. 그러나 기존 질환 또는 수술 후 제한된 이동성으로 인해 합병증이 발생할 수 있습니다. 이 때문에 절단 수술 전 계획이 필요합니다.





상지

1 어깨 관절 이단

어깨에서 팔을 절단. 여기서 어깨뼈와 쇄골은 연관된 근육과 함께 제거됩니다.

2 상완 절단

이 절단 유형은 짧은 길이, 중간 길이, 긴 길이의 상완 절단 수준으로 구별됩니다.

3 주관절 이단

팔의 팔꿈치 부분을 절단하여, 대부분의 경우 상지 전체를 보존합니다.

4 전완 절단

아래팔 절단의 경우 긴 길이, 중간 길이, 짧은 길이 및 초단 길이 전완 절단 간 구분이 있습니다.

5 완관절 이단

이 절단 유형은 손목에서 전체 손을 제거합니다.

6 손 / 손가락 절단

손 및/또는 손가락의 일부가 절단되며 손목은 보존됩니다. 이를 부분적 손 절단이라고도 합니다.

하지

7 고관절 이단 또는 골반 이단

여기에서 고관절 이단(다리가 고관절에서 제거됨), 골반반절제술(다리가 해당 골반의 절반에서 제거됨), 반신절제술(신체의 하반신 전체 제거)이 구분됩니다.

8 대퇴 절단

무릎 관절 위에서 대퇴 절단이 수행됩니다. 이 기술은 허벅지 길이에 따라 어느 부위에나 수행될 수 있습니다.

9 무릎 관절 이단

무릎 관절에서 다리를 제거합니다. 허벅지는 보존되며, 보통 슬개골도 보존됩니다.

10 하퇴 절단

이러한 유형의 절단은 무릎 관절 아래에서 수행되며 종아리뼈가 완전히 제거되기도 합니다. 무릎 관절의 전체 기능은 보존됩니다.

11 경종족골 절단

족부의 절단 수준은 발가락 절단, 종족부 절단에서, 발목 부위의 절단에 이르기까지 12가지 이상으로 구성됩니다.

"나는 내
걸음을
사랑한다."



일상생활에서의 안전

데틀레프는 절단 후 처음에는 정말 걸을 수 없을 줄 알았습니다. 그러나 시간이 지나면서 의족 사용이 일상생활에서의 안정감을 되살려 주었습니다. 그는 손자가 축구하는 것을 바라보는 것을 즐기고 아내와 함께 시골에서 산책을 합니다.



여러분의 목표

절단 후, 여러분은 이전에는 전혀 생각할 필요가 없었을 걸음에 대해 다시 학습해야 합니다. 가장 중요한 점은 일상으로 최대한 빨리 복귀하는 것입니다.

평균적으로 이 목표를 달성하는 데에는 몇 달이 걸립니다. 그러나 이 과정은 개인마다 다르며, 기존 질환 또는 남은 사지의 변화와 같은 여러 가지 요인에 의해 영향을 받습니다.

다음 페이지에서는 절단 후 받게 될 치료와 관련된 사항을 단계적으로 살펴볼 수 있습니다.



법적 권리

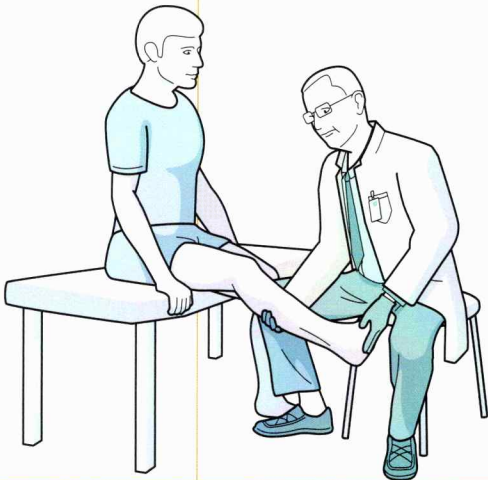
의사와 의지보조기사에게 개인 권리에 대해 문의하십시오! 이들은 여러분에게 조언해 줄 수 있습니다.

더 향상된 이동성, 한 단계 한 단계씩

①

진단

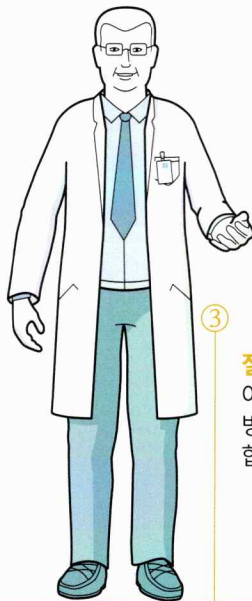
담당 의사는 절단이 필수적이라고 판단하였으며, 취해야 할 다음 단계에 대해 여러분과 논의합니다.



③

절단 수술

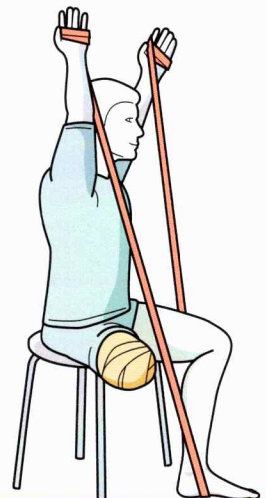
여러분의 외과 의사가 병원에서 수술을 수행합니다.



⑤

물리 치료

여러분의 치료사는 여러분의 신체를 강화시키고 재활을 준비하기 위한 표적 근육과 스트레칭운동을 돕습니다.



준비

의사와 의지보조기(O&P) 전문가가 협력하여 개별 치료 계획을 수립합니다. 이 시간 동안, 의심의 여지 없이 여러분의 머릿속에는 여러 가지 질문들이 있을 것입니다. 지역 사회에서 유사한 상황을 경험한 사람들과 접촉하고 재활 센터에 대해 알아보십시오.



②

상처 치유

수술 후 기간 동안, 신체는 많은 휴식을 필요로 하며 따라서 상처가 치유될 수 있습니다. 병원에서도 림프 배액을 촉진하는 압박 치료를 통해 치유 과정을 지원할 수 있습니다. 치유는 진행 중인 치료의 토대를 마련하므로 매우 중요합니다.

④





7

임시 의지

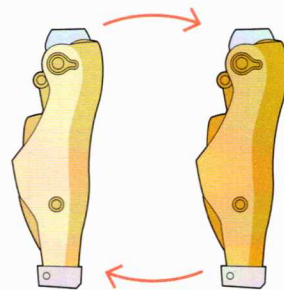
최장 6개월, 보통 3~4개월 내의 임시의지 기간으로 체크소켓, 플라스틱 소켓, 카본소켓과 무관하게 큰 볼륨변화와 의지착용에 적응하는 기간으로 빠를수록 좋은 중요한 단계입니다.

전이부 의지를 사용하여 처음 걸고 서는 것을 시도할 수 있습니다. 이 임시 의지는 남은 사지의 형태가 변하고 있기 때문에 실용적입니다. 의지보조기사는 임시 의지를 사용자의 개별 요구에 맞게 신속하게 조정할 수 있습니다. 이렇게 하면, 최종 의지를 신체 조건과 삶의 조건에 완벽하게 알맞도록 설계할 수 있습니다.

9

후속 치료

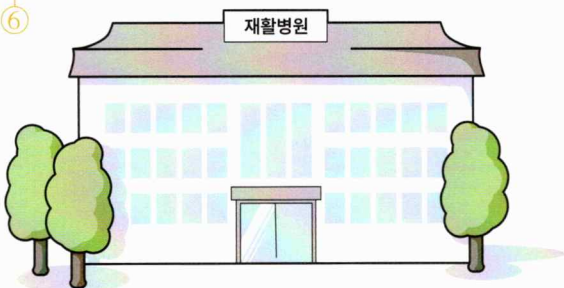
의족을 사용하는 기간동안 정기적인 유지보수를 받는 것이 중요합니다. 제품별 서비스 주기를 준수하여 장기간 안전하게 사용하는 것이 중요합니다. 추가 재활 서비스 또는 새로운 의지 구성품이 필요한 경우 의지보조기사와 상의하십시오.



재활

여러분은 필요에 따라 재활 센터를 직접 선택할 수 있습니다. 또한 입원 또는 외래 재활 선호 여부를 결정할 수 있으며, 보호자를 동반할 권리가 있습니다. 목표는 최대한의 이동성을 회복하는 것입니다.

6

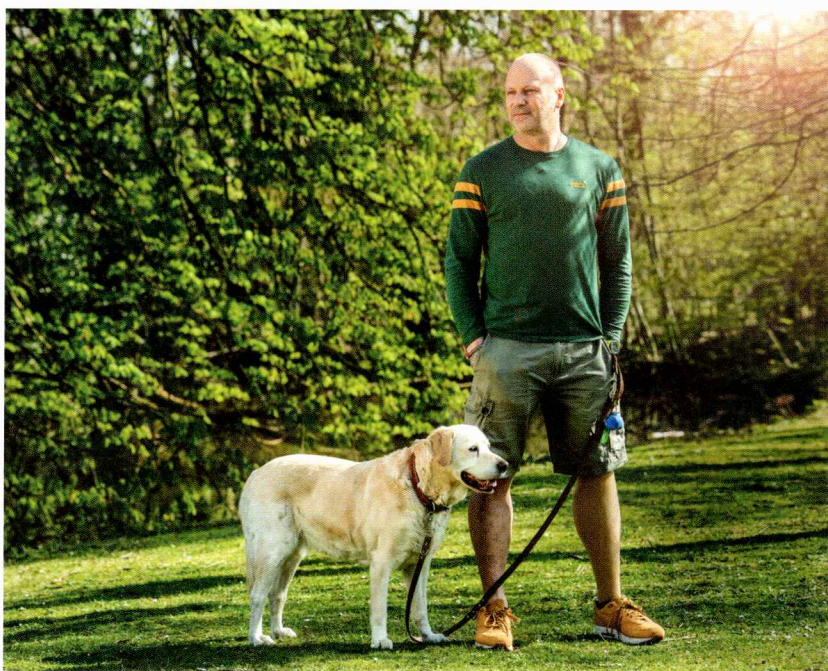


최종 의지

최종의지는 장기간 여러분이 사용하게 될 것이며 일상 생활에서 높은 수준의 이동성을 되찾을 수 있도록 합니다. 일반적으로 인공 발, 무릎 관절, 인공 소켓 및 어댑터로 구성됩니다. 개별 구성품은 사용자의 요구와 신체에 맞게 맞춤형으로 구성할 수 있습니다.

8







You are not alone. 여러분은 혼자가 아닙니다.

비록 모든 상황이 불안하고 다른 사람들과 비교할 수 없지만, 불안을 마주하는 것은 혼자가 아닙니다.

전 세계에는 신체의 일부를 잃고도 혼자인 상황에서 활발한 삶을 이어가는 수백만 명의 사람들이 있습니다.

활동적인 삶으로 돌아가려면 육체적, 정신적으로 모두 많은 힘이 필요합니다. 불안과 갈등을 극복하는 것도 빠른 회복에 중요한 역할을 합니다.

삶의 질을 더욱 개선하기 위해 적극적으로 노력할 수 있도록 조기에 심리적 지원을 받는 것이 좋습니다.

최대한 빨리 다시 일상으로

마티아스가 스키장 사고에서 살아남았다는 것은 놀라운 일입니다.
그 이후로 그는 전 세계 사람들에게 동기를 부여하고 영감을 불어넣으려
했습니다. 그의 에너지와 삶에 대한 긍정적인 태도는 전염성이 있습니다.
여러분이 정말로 원한다면, 무엇이든 가능합니다.





친구와 가족

가족과 친구들도 항상 여러분 곁에 있습니다.

그러나 그들 역시 완전히 새로운 상황에 직면하고 있으며, 종종 무기력함을 느낍니다. 가정에서 상황을 정리하는 등 처리해야 할 새로운 일들이 있습니다. 이는 가정 내 역할이 변경된다는 것을 의미할 수 있습니다. 그러니 충분한 시간을 가지고 주변 사람들과 이야기하고, 필요한 것에 대해 솔직하게 대화하세요.

가족에게 잠재적인 위험, 의학적 옵션, 지원 및 치료, 법적 권리에 관해 이야기하는 것도 재활의 일부입니다. 이러한 정보 제공 세션은 일상생활에서 여러분과 여러분의 파트너에게 큰 도움이 될 수 있습니다.

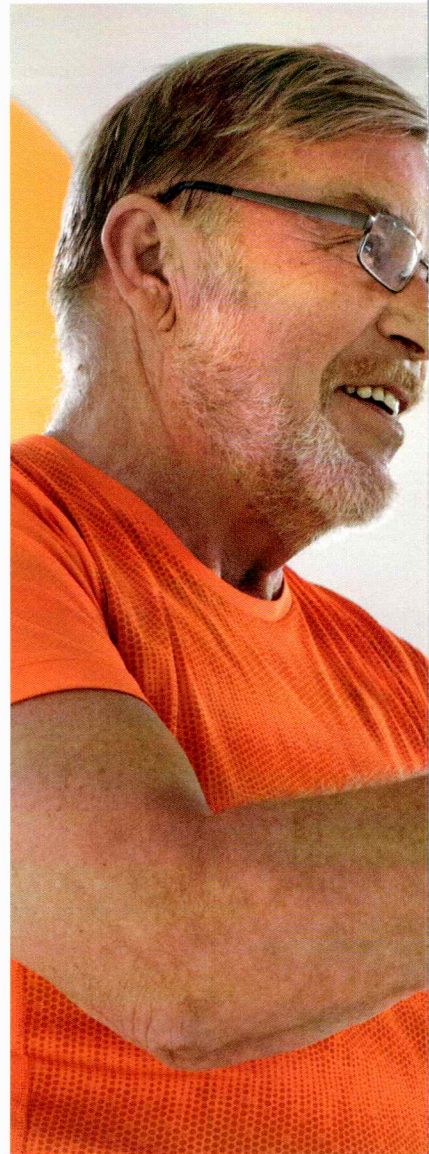
이미 절단 수술을 받은 사람들과 접촉하는 것에서도 삶을 직면할 수 있는 새로운 용기를 얻을 수 있습니다.

여러분은 혼자가 아닙니다! 여러 사람과 일상적인 경험을 공유하거나 의수족 사용 방법에 대한 팁을 얻는다면 보다 쉽게 새로운 상황에 침착하게 대처할 수 있습니다.

치유 단계

수술 후에는 신체의 상처가 치유될 수 있도록 하는 시간이 필요하며 휴식을 취해야 합니다.

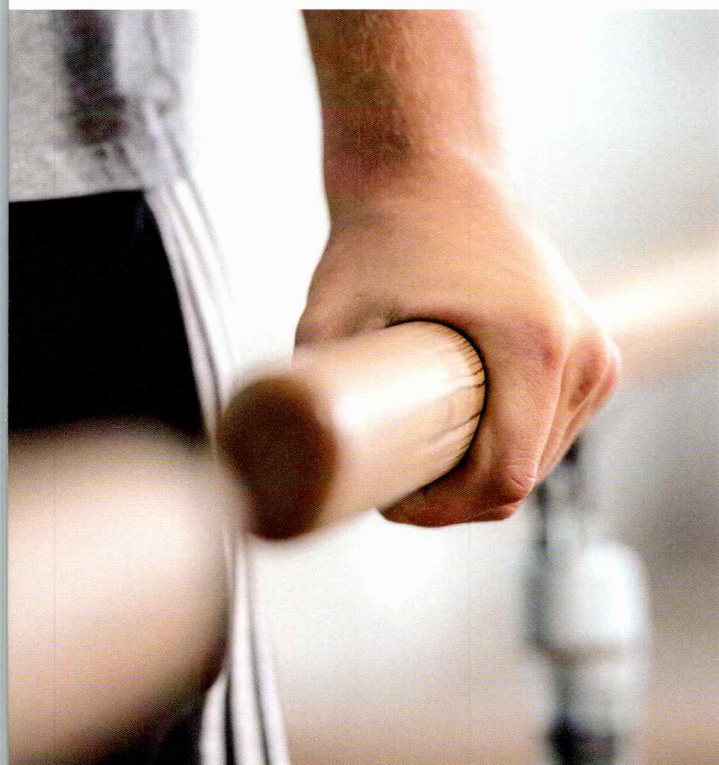
저희가 최적의 치유 과정을 돕는 방식을 알려드리겠습니다.



상처 치유

치유 중인 환부는 의지를 이용한 후속 치료에서 가장 중요한 기초가 됩니다. 수술 중 이식된 피부와 봉합된 피부는 생각해야 합니다. 처음에는 작은 튜브를 사용하여 상처에서 수액을 주머니로 배액하는 것이 도움이 됩니다. 이 배액은 치유 과정에서 나중에 제거됩니다. 또한 붕대는 상처가 오염되는 것을 방지합니다.

그러나 일반적으로 규칙적인 압박 치료와 단기간의 휴식을 병행하면 재활 기간을 단축할 수 있습니다.



의지 착용을 위한 준비

절단 후 첫 운동부터 흉터 관리에 이르기까지 일상생활에서 도움이 될 수 있는 많은 팁과 지침을 제공하는 YouTube 영상을 확인하세요.



QR 코드를 스캔하고 유용한 비디오를 찾아보세요.

다양한 치료 수단

병원의 간호사가 남은 환부를 매일 치료합니다.

여기에는 부종 및 압박 치료뿐만 아니라 흉터 치료도 포함됩니다.
이 기간 동안, 담당 의사가 지속적으로 치료 과정을 모니터링 할 것입니다.

부종 치료

절단 후, 처음에는 남은 사지에 부기가
오릅니다. 이는 수술에 대한 신체의 반응
으로 의학적으로는 ‘부종’이라고 합니다.
림프 배액이라고 하는 기법은 남은 사지에
모인 체액을 다시 순환시키는 데 사용
됩니다.

물리치료사 또는 작업치료사는 남은
사지의 피부를 조심스럽게 펼치고
마사지하여 이 작업을 수행합니다.

이 치료는 붓기를 감소시켜 상처 치유
과정을 가속화하는 데 도움이 됩니다.
림프 배액과 압박 치료가 상처 치유에
도움이 될 수 있습니다.

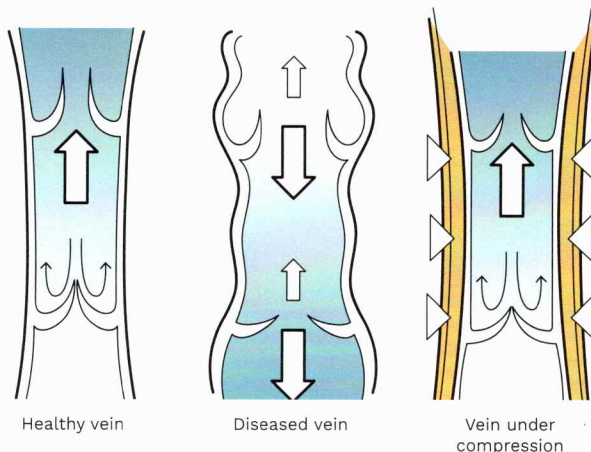
압박 치료

남은 사지의 부피가 더 이상 변하지 않고 유지되는 경우
에만 의지를 착용할 수 있습니다. 이 목표를 달성하기 위
해 압박 치료가 사용됩니다. 압박 붕대, 압박 스타킹 또는
압박 라이너는 남은 사지 전체에 걸친 넓은 부위에 중간
정도의 압력을 가하기 위해 사용됩니다. 이렇게
하면 혈액 순환이 촉진되고 통증이 완화되며 남은 사지가
최종 형태를 갖추는데 도움이 됩니다. 병원에서 퇴원하기 전, 여
러분이 가정에서도 계속 압박을 적용할 수 있는 방법을 알
려줍니다.

남은 사지의 부피가 장기간 안정 상태가 되면 첫 번째
의족을 피팅하는 과정을 시작할 수 있습니다. 의지를
착용하지 않은 경우에도 남은 사지에 계속 압력을 가할 것을
권장합니다. 단, 의지를 장기간 착용한 경우에는 추가적
인 압박 치료를 중단해야 합니다.



최적의 압박 치료는 남은 사지를 치료하는 데 있어
매우 중요하며 의수족을 이용한 조기 치료를
용이하게 합니다.



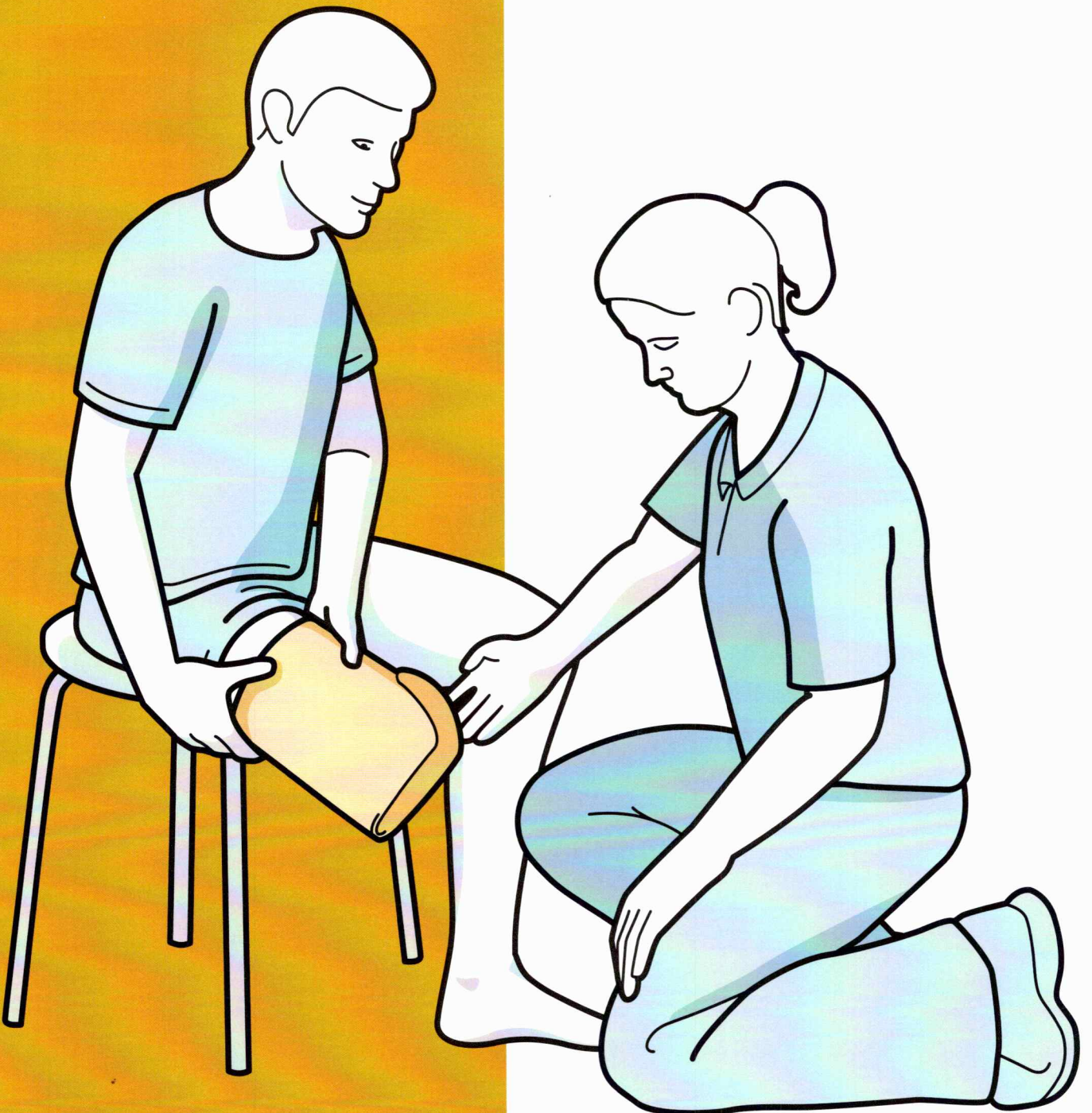
Healthy vein

Diseased vein

Vein under
compression

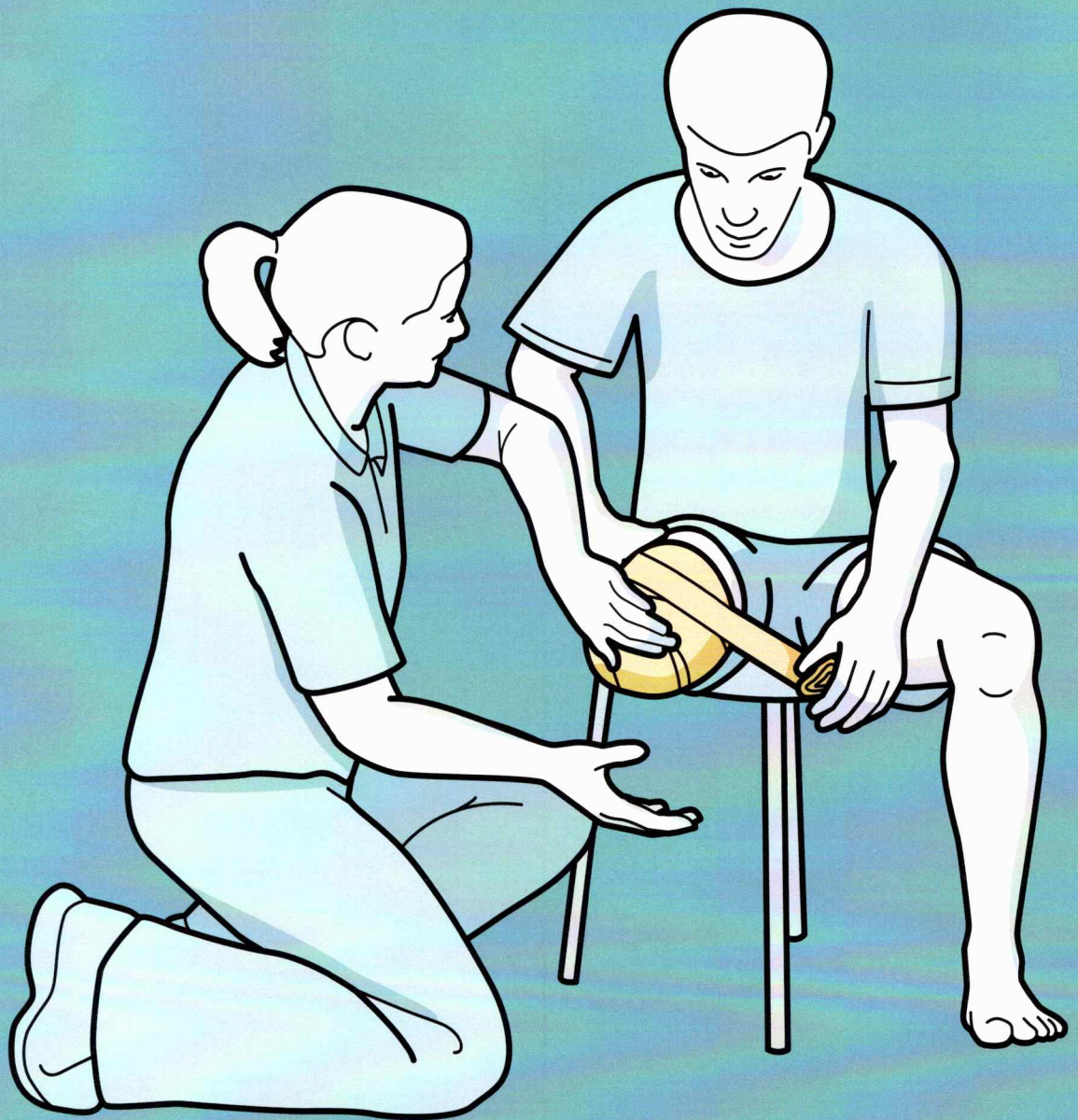
모든 일에는 시간이 걸립니다.

약 2주 후에 여러분의 외부 흉터는 이미 치유되었을 수 있습니다. 그러나 피부 아래의 치유 과정은 훨씬 더 오래 걸립니다. 상처가 치유되는 데 걸리는 시간은 사람마다 서로 다르기 때문에 회복 기간은 여러분의 신체 상태에 달려 있습니다.



압박 옵션

압박 치료를 시작할 수 있는 시기와 가장 적합한 압박 유형을 결정해야 합니다.



더 자세한 내용이 궁금하시면 아래 사이트를 방문하세요.
www.ottobock.com



압박 라이너



압박 스타킹



압박 붕대

	압박 라이너	압박 스타킹	압박 붕대
편리성	+++	++	+
시간 요인	+++	++	+
재사용 가능성	+++	++	++
위생	+++	++	++
압박 효과	+	++	+++
종일 사용 가능 여부	+	+	+++
적용 범위	+++	++	+++

압박 라이너

압박 라이너는 다양한 크기로 제공 됩니다. 라이너를 착용할 때 남은 사지와 라이너 사이에 공기가 들어가지 않도록 하십시오. 이는 전체 남은 사지에 걸쳐 압박이 균일하게 적용되도록 하는 유일한 방법입니다.

라이너가 있는 영역에 땀이 더 많이 날 수 있지만, 이는 시간이 지나면서 자체적으로 조절됩니다. 따라서 매일 비누와 물로 라이너를 세척하는 것이 중요합니다.

압박 스타킹

압박 스타킹은 압축 라이너와 유사한 방식으로 작용합니다. 압박 스타킹은 다양한 크기와 두 가지 다른 압박 단계로 제공되므로 남은 사지에 대한 압박 정도를 조절할 수 있습니다.

스타킹은 또한 입기 매우 편안하고 착용하기 쉽습니다.

압박 붕대

압박 붕대는 남은 사지 전체를 감싸는데 사용됩니다. 붕대의 팽팽한 정도에 따라 개별적으로 압력을 조절할 수 있습니다. 라이너나 스타킹과 달리, 자격을 갖춘 전문가가 하루 종일 압박을 개별적으로 조절할 수 있습니다(예: 붕대를 다시 감는 방법을 통해).

남은 사지를 너무 단단히 감싸지 않도록 하는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 혈액 순환을 방해할 수 있습니다. 붕대가 통증을 유발해서는 안 됩니다.

또한 이는 라이너 또는 스타킹처럼 재질 또는 크기 특성에 의해 압박이 억제되지 않는다는 것을 의미합니다. 붕대를 감는 기법에는 연습과 경험이 필요하므로 자격을 갖춘 전문가만이 실시해야 합니다.



환상 통증

통증 관리

절단 후 발생할 수 있는 통증은 뼈 통증, 상처 통증, 신경 통증 등이 있습니다. 통증의 원인을 개별적으로 치료할 수 있도록 의사나 치료사와 상의하십시오. 약물 복용 또는 온열 및 냉각 치료 외에 다양한 치료 방법이 있습니다.

환상 통증

환상 통증은 절단 시 발생할 수 있는 또 다른 부작용입니다. 수술 직후에 발생하거나 인공 보철을 이용한 치료 과정 도중에도 통증이 시작될 수 있습니다. 이미 절단된 다리에 통증과 감각을 느낄 수 있습니다. 이 같은 감각은 이상하게 느껴질 수 있겠지만 고통스러운 감각은 아닙니다. 이를 환상 감각이라고 합니다. 여러분이 느끼는 감각에 대해 거부감을 갖지 않아야 합니다.

다리의 신체 부위가 더 이상 존재하지 않더라도 이와 관련된 뇌 영역이 자극될 수 있습니다. 이런 자극은 통증 또는 신체의 각 부분에 통증감을 유발할 수 있습니다.

거울 치료

거울 치료 중에는 거울이 환자의 신체 중앙에 배치됩니다. 건강한 신체 부위가 반사된 이미지를 보게 되면 두 개의 건강한 신체 부위가 존재한다는 인상이 만들어지게 됩니다. 치료적 맥락에서, 두 개의 손상되지 않은 다리를 보는 방법을 사용하여 절단된 신체 부위 통증에 대한 지각을 감소시킬 수 있습니다.

치료는 경험이 풍부한 작업치료사 또는 물리치료사와 함께 시작해야 합니다. 여러분이 나중에 가정에서 혼자 치료를 계속할 수 있습니다. 가정에서 설치할 수 있는 접이식 치료 거울을 사용할 수 있습니다. 앞으로는 태블릿을 사용하여 디지털 방식으로 가정에서 치료를 실시할 수도 있습니다.



“환상 통증은 매우 복잡하게 느껴 집니다. 그러나 재활 치료, 피트니스 및 탈감각 치료를 사용하여 긍정적인 효과를 달성할 수 있습니다.”

크리스토프 에커만, 물리치료사



의족을 착용하는 것은 그 자체로 스포츠입니다



하인리히 포우

하인리히 포우는 2016년 리우 패럴림픽에서 멀리뛰기 세계 신기록을 달성한 선수입니다. 하인리히는 장애를 가진 사람들이 스포츠를 할 수 있도록 오토북 러닝 클리닉이라고 불리는 스포츠 캠프를 만들었습니다.

처음에 어려움을 어떻게 해결했나요?

성공적인 재활을 위해서는 결단력과 긍정적인 태도가 핵심입니다. 의족을 착용하는 것은 상당한 에너지를 소비합니다. 중요한 것은 활동적으로 지내서 이러한 에너지를 소비할 때도 건강한 몸을 유지하는 것입니다. 일상생활에 대처하기 위해서 좋은 컨디션을 항상 유지해야 합니다.

운동이 당신에게 어떤 의미인가요?

스포츠를 통해 몸을 꾸준히 단련시키면 어려운 상황을 해결할 수 있습니다. 의족을 착용하든 말든 꾸준한 운동을 통해 우리는 몸에 대한 이해를 높일 수 있고, 인식력을 향상하며, 의족 사용 방법에 대한 더 나은 지식을 얻게 됩니다. 스포츠는 근육을 강화할 뿐만 아니라 기분을 좋게 하고, 사람들과의 유대를 강화하며, 거리를 좁히고, 삶의 만족도를 높여줍니다.

서 있는 것이 첫 번째 단계인 이유가 뭔가요?

서 있는 것은 모든 움직임의 기초입니다. 균형 있게 서 있을 수 없다면 그 이후의 움직임은 어렵습니다. 그래서 서 있는 것이 가장 먼저 집중해야 하는 것입니다. 제대로 서기 위해서는 건강한 다리와 의족 사이에 체중이 고르게 분배되어야 합니다. 오른쪽과 왼쪽으로 체중을 옮기는 운동은 안전한 자세를 만드는 데 도움이 됩니다. 이 단계에서는 의족이 바닥에 어떻게 위치하는지 보지 않고도 알 수 있게 되어야 합니다. 최종 목표는 체중을 지탱할 수 있는 안전하고 균형 잡힌 자세를 만드는 것입니다. 균형 있게 서는 데까지, 많은 인내심이 필요해요!

걷기 단계에서 어떤 변화가 일어나나요?

다시 한번 강조하지만, 걷는 과정에서 자신이 무엇을 하고 있는지 잘 인지하고 집중하는 것이 중요해요. 처음에는 의족을 사용하는 발걸음을 의식적으로 조절하게 되지만, 나중에는 생각하지 않고 자연스럽게 걸을 수 있게 됩니다. 다양한 지면에 서도 부드러운 보행을 유지할 수 있어야 합니다. 이 단계를 마치고 나면, 건강한 다리와 의족을 착용한 다리를 모두 안전하게 움직일 수 있게 됩니다.

달리기란 무엇을 의미하나요?

달리기의 기본적인 전제는, 장애가 있는 개인이 서 있을 때 안정적인 통제와 함께 부드러운 걷기 패턴이 필요하다는 것입니다. 발걸음에 대한 좋은 감각이 필요해요. 그러고 나서 다음 단계인 달리기를 배울 수 있는 준비가 됩니다. 서 있는 상태와 걷는 동작이 잘 이루어지면, 달리기는 거의 자연스럽게 이루어집니다.

더 강한 신체를 위해

여러분이 더 빨리 신체 운동을 시작할수록 재활에 더 좋습니다. 움직임은 혈액 순환을 촉진하고 근육과 균형 감각을 강화합니다. 간단한 운동은 여러분이 재활 과정에 적극적인 영향을 미칠 수 있으며, 의지를 사용하여 걷기를 배우기 위해 몸이 최적의 상태가 되도록 도와줍니다.

근육의 강화

간단한 운동은 의지를 착용할 수 있도록 근육을 활동적인 상태로 만들기 위한 준비에 도움이 될 수 있습니다. 가벼운 무게추 또는 세라밴드로 가정에서 할 수 있는 간단한 운동을 보여 드립니다.

처음에 치료사는 여러분이 운동하도록 하고, 적합한 운동을 골라 줄 뿐만 아니라 운동 빈도와 반복 횟수를 기록할 수 있도록 도와 줄 것입니다.

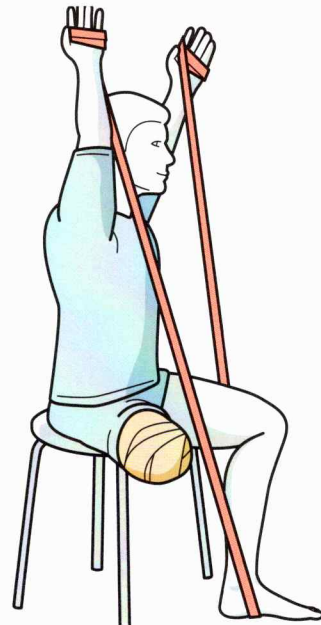
언제 훈련을 시작할 수 있는지 담당 의사와 상의하십시오. 이를 통해 가정에서 이동성을 높일 수 있는 긍정적인 활동을 하게 됩니다.

당신이 일상으로 빨리 돌아가고자 하는 바람과 독립적으로 살고 싶어 하는 마음은 이해할 수 있으며, 이는 더 빠른 치유에도 도움이 됩니다. 강한 의지와 높은 동기는 기적을 만들어 내는데, 재활 과정에서도 마찬가지입니다.

피트니스 가이드



오토복 피트니스 앱으로 운동을 시작하세요!
www.ottobock.com/de/apps/fitness-app/



- 각 손의 세라밴드 한쪽 끝을 잡고 밴드 중앙에 발을 놓습니다. 이제 앉은 자세로 팔을 위로 당기고 몸통 근육을 조입니다.

..... 회 반복



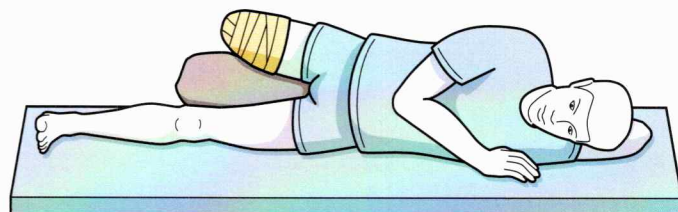
- 건강한 다리 쪽으로 옆으로 누워 남은 환부를 조심스럽게 손으로 잡고, 먼저 등 쪽으로 당긴 뒤, 이후 복부를 향해 당깁니다.

..... 회 반복



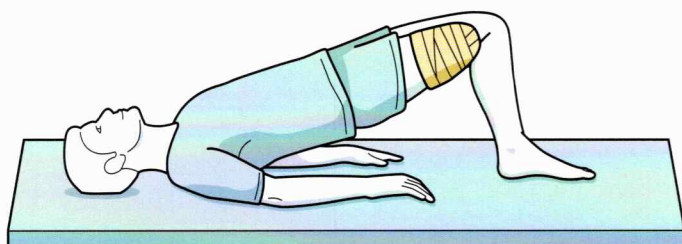
- 손수건을 허벅지 둘레에 감고 윗부분을 묶습니다. 이제 다리를 벌리고 수건 방향으로 압박을 가합니다.

..... 회 반복



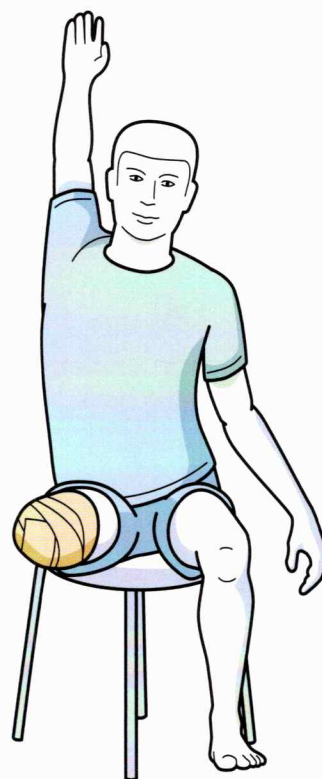
- 건강한 다리 쪽으로 옆으로 누워 허벅지 사이에 베개를 고정합니다. 이제 허벅지 안쪽을 서로 가까이 당겨 베개 방향으로 압박을 가합니다.

.....회 반복



- 등을 바닥에 대고 누워서 발을 바닥에 뒹니다. 팔을 뻗어 몸 옆의 바닥에 뒹니다. 이제 상체가 일자가 되도록 몸통을 바닥에서 들어 올립니다.

..... 회 반복



- 의자에 앉되 상체를 뒤에 기대지 마십시오. 이제 양팔을 위아래로 움직이면서 숨을 깊이 들이마시며 내쉬십시오. 이 운동은 폐 용량을 확장하고 혈액 순환을 촉진합니다.

..... 회 반복

자주 묻는 질문



QR 코드를 스캔하고 유용한
정보를 찾아보세요.

수술 후 통증을 느끼는 것이 정상인가요?

수술 후 처음 몇 주 동안의 통증은 정상이지만 꾸준히 줄어들어야 합니다. 통증이 지속되거나 더 심해지는 경우 담당 의사와 상담하세요.

수술 후 환부에 열감이 있거나 붓기가 있는 것은 정상인가요?

네, 이런 증상이 길게 지속되지 않고 점차 사라진다면 정상입니다. 그렇지 않은 경우, 담당 의사에게 문의하세요.

수술 후 기분이 나빠지는 것이 정상인가요?

이러한 부작용은 수술 후 자주 발생하며 마취제로 인해 발생하는 경우가 많습니다.

수술 후 언제부터 옆으로 누울 수 있나요?

원칙적으로 수술 후 바로 옆으로 누울 수 있어야 하지만 혹시 모를 경우가 있어 먼저 담당 의사와 상의가 필요합니다.

수술 후 붕대를 교체할 수 있는 시기는 언제인가요?

붕대는 2~3일 후에 교체해야 합니다.

휠체어가 필요한가요?

절단 후 보조기를 통해 독립성과 이동성을 높일 수 있습니다. 담당 의사는 환자의 신체 상태와 필요에 따라 지팡이, 목발, 전방 보행기 또는 휠체어를 처방합니다.

환부를 위치시키는 올바른 방법은 무엇인가요?

남은 사지는 가능하다면 똑바로 편 자세로 두어야 합니다. 휠체어에 환부 지지대가 있으면 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어 베개나 롤 쿠션에 환부를 계속 올려놓는 것은 권장되지 않습니다. 또한, 환부를 목발 손잡이에 놓거나 침대 측면에 걸어놓지 않도록 해야 합니다. 환부를 구부리거나 각진 자세로 장기간 유지하면 근육과 힘줄이 수축할 수 있기 때문입니다. 이에 따라 나중에 환부의 움직임이 제한되고 걷기가 더 어려워질 수 있습니다.

환부를 관리하려면 어떻게 해야 하나요?

환부를 청결하게 유지하는 것이 특히 중요합니다. 외상이 치유되면 매일 물과 향기가 없는 부드러운 비누로 남은 사지를 씻어야 합니다. 간호사가 여러분에게 환부를 관리하는 방법을 알려줄 것입니다.

언제 흉터 치유가 완료되나요?

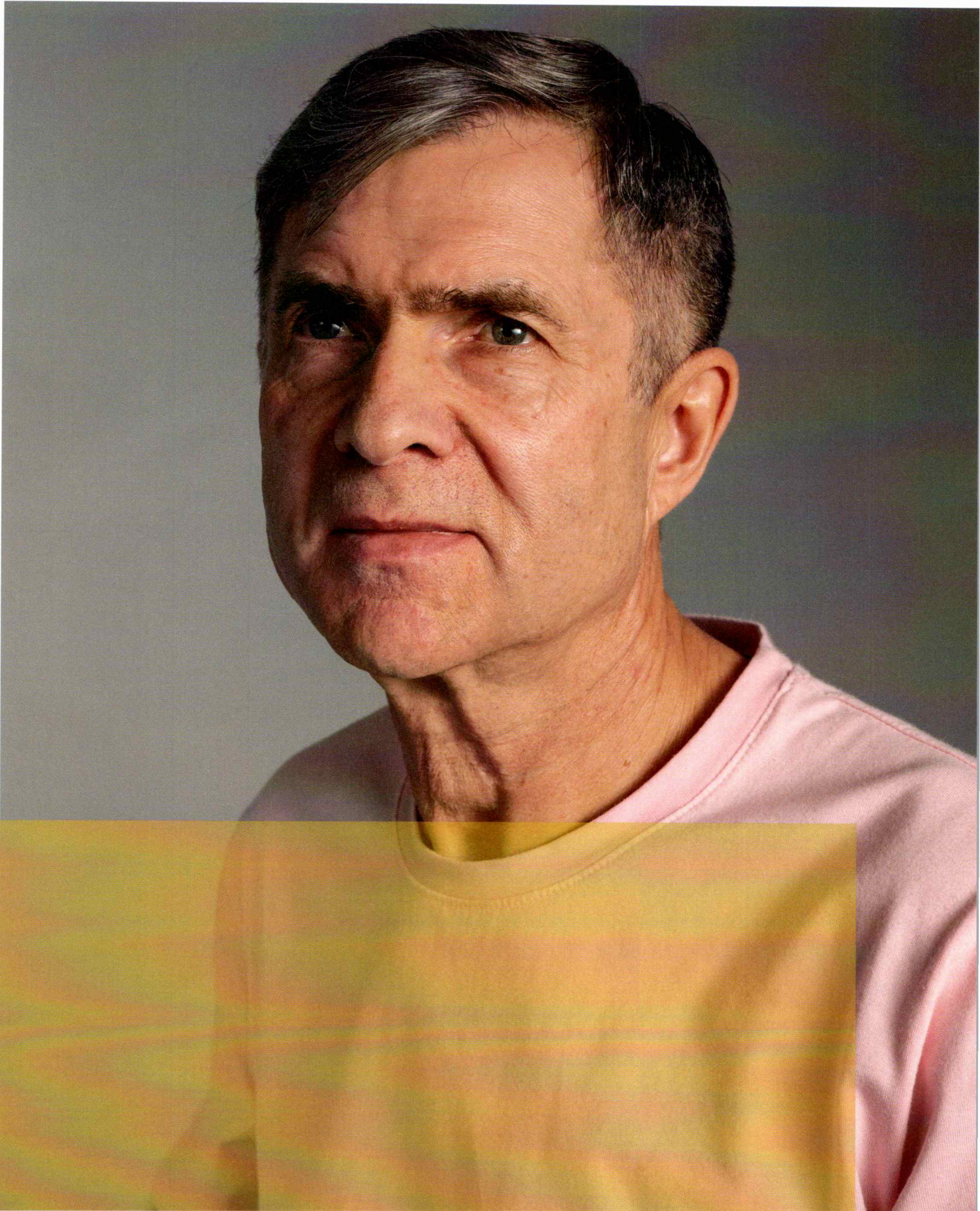
보통 3~4주 후에는 흉터가 봉합되며 그 이후에는 외관상으로 거의 변화가 없습니다. 피부 아래 조직의 치유 과정에는 훨씬 더 많은 시간이 걸립니다. 흉터가 완전히 치유되는데 최대 2년이 걸릴 수 있습니다.

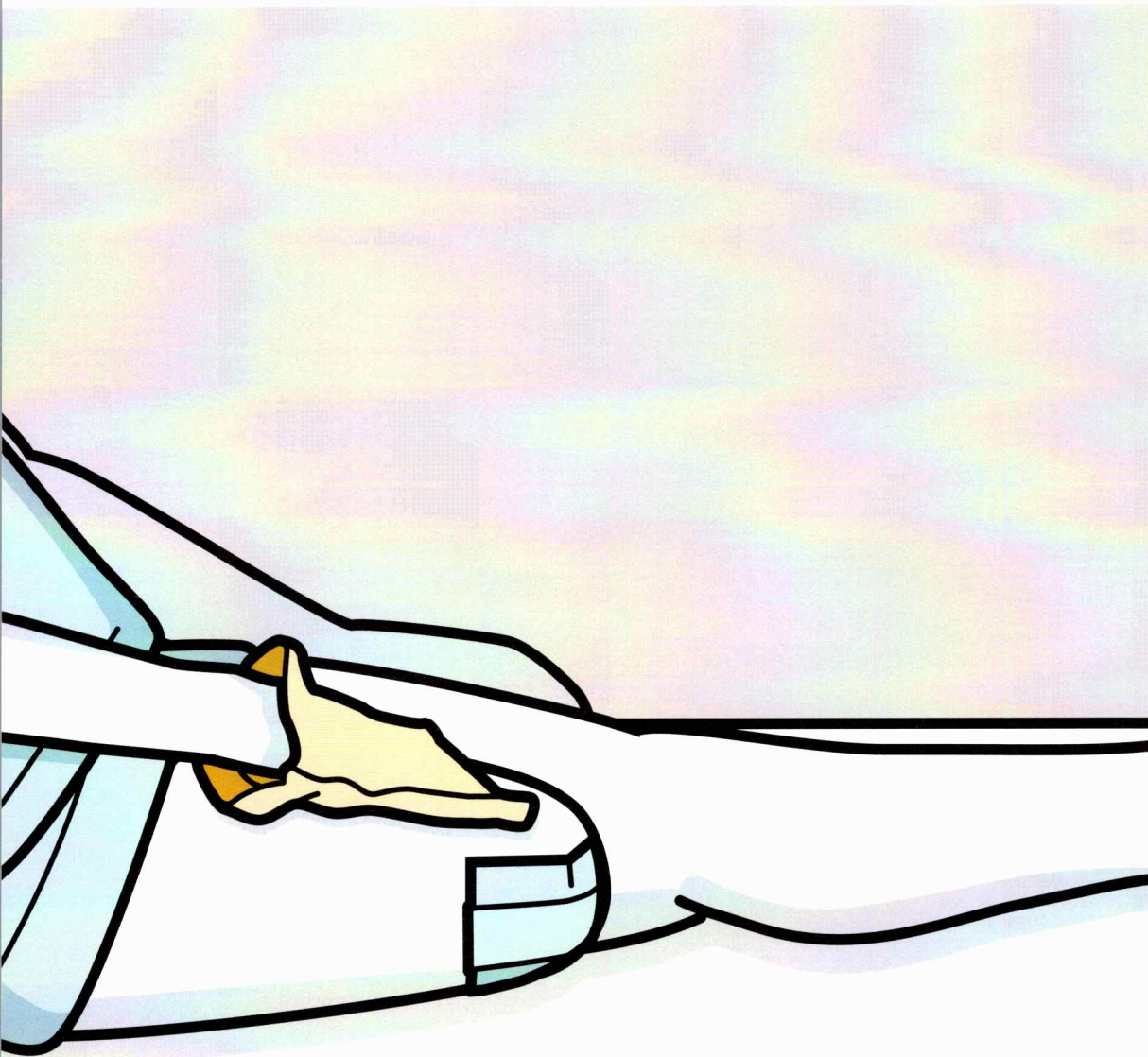
흉터를 치유하려면 어떻게 해야 하나요?

피부와 다르게, 흉터 조직은 기름을 생성할 수 없습니다. 따라서 향기가 없는 크림을 사용하여 흉터의 수분을 유지하는 것이 좋지만 먼저 담당 의사와 상의하십시오.

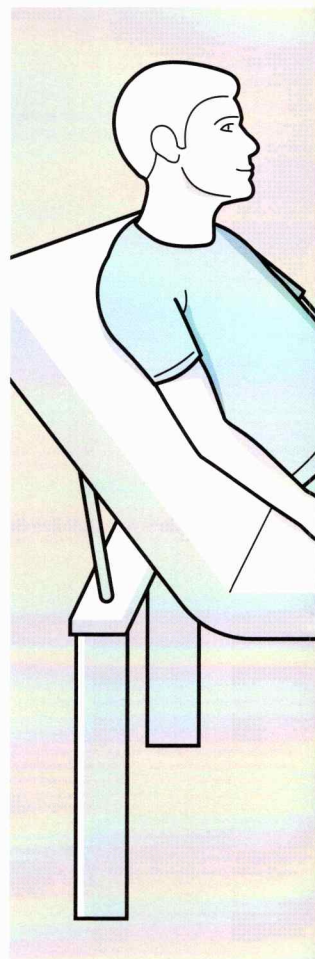
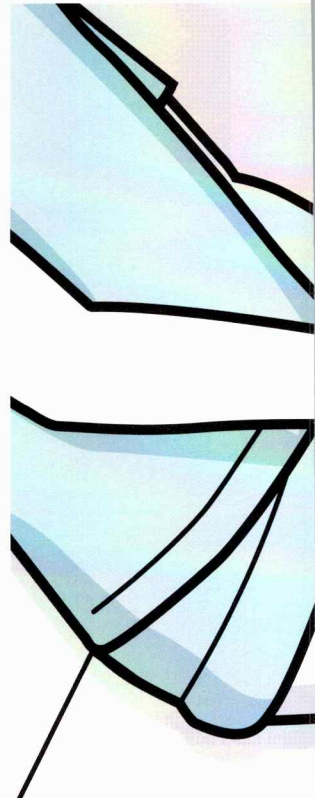
불확실성은 불안을 만듭니다

여러분은 앞으로 무슨 일이 일어날지 모르기 때문에 최악의 시나리오를 상상하게 될 수도 있습니다. 의사 및 치료사에게 머릿속에 떠오르는 질문을 하면서 이에 대응할 수 있습니다.





QR 코드를 스캔하고 유용한 비디오를 찾아보세요.





올바른 관리

흉터 관리

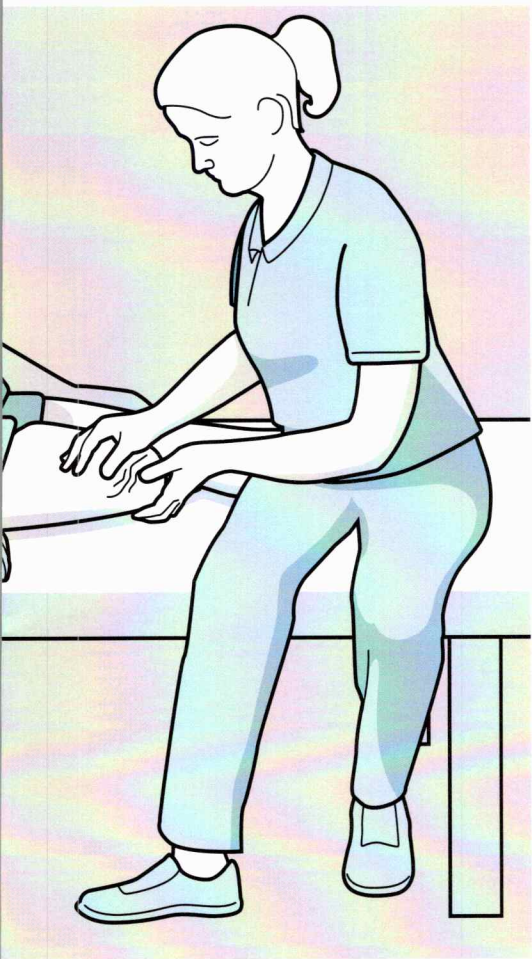
피부는 인체에서 가장 큰 기관이며 외부 영향으로부터 신체를 보호합니다. 피부는 먼지와 박테리아로부터 보호하는 지방층과 산을 생성합니다. 그러나 흉터가 생긴 피부는 더 이상 이러한 기능을 충분히 제공할 수 없기 때문에 특별한 관리가 필요합니다. 이러한 이유로 정기적인 보습, 마사지 및 매일 세정을 여러분의 루틴 형성 과정에서 가장 중요한 부분으로 삼아야 합니다.

탈감각 치료

피부 신경은 두뇌에 촉감, 온도, 냉기 또는 통증에 의해 생성된 자극을 전달합니다. 특히, 수술 후 남은 사지의 피부는 민감합니다. 피부의 탈감각 치료를 통해, 여러분은 남은 사지에 의지를 착용하기 위해 적극적으로 준비해야 합니다. 운동을 시작하기 전에 치료사와 상담하십시오. 치료사가 환부에 언제 탈감각 치료를 적용할 수 있는지 결정하고 흉터를 치료하는 데 사용할 수 있는 간단한 보조 기구를 보여줍니다. 거친 수건, 부드러운 빗 또는 마사지 공을 사용하는 것은 남은 사지를 외부 자극에 익숙해지도록 하는 좋은 방법입니다. 특히 이 작업에서 정기적으로 수행하고 부드럽게 치료를 시작하는 측면이 중요합니다. 처음에는 너무 많은 압박을 가하지 말고, 남은 사지를 관리하는 데 시간을 할애하십시오.

마사지

흉터 조직이 더 유연하고 부드러워질수록 탄력이 좋아지고 의지를 더 잘 착용할 수 있도록 준비할 수 있습니다. 치료사가 부드럽게 마사지하여 흉터 부위를 보다 유연하고 잘 굽혀지도록 할 수 있습니다.



한 단계, 한 단계씩

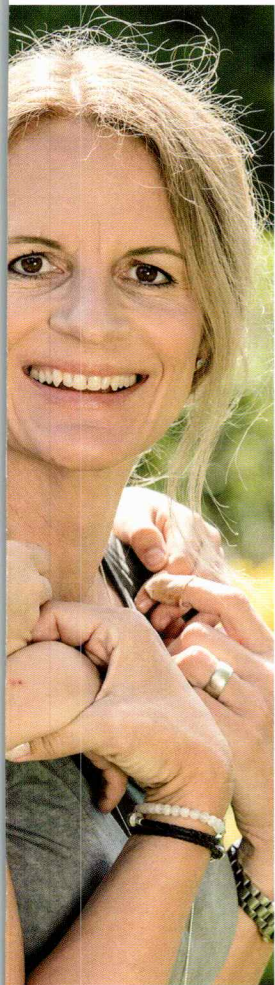
절단 수술 후 여러분의 의지보조기는 독립성과 이동성을 회복하는 데 도움이 됩니다. 의지를 이용한 치료에는 다양한 옵션이 있으며 사용자의 생활 습관과 필요에 맞게 조정할 수 있습니다.

의지보조기기는 개인의 능력과 요구 사항에 맞는 의지를 제공합니다.

이 의지는 모듈식 디자인으로 구성되어 있고, 발, 무릎 관절, 맞춤형 보철 소켓, 몇 가지 어댑터, 건강한 다리 외관을 재현하는 폼 커버를 포함합니다.

모듈식 디자인은 각 부품을 교체하여 개인의 요구 사항에 최대한 맞게 조정할 수 있습니다.



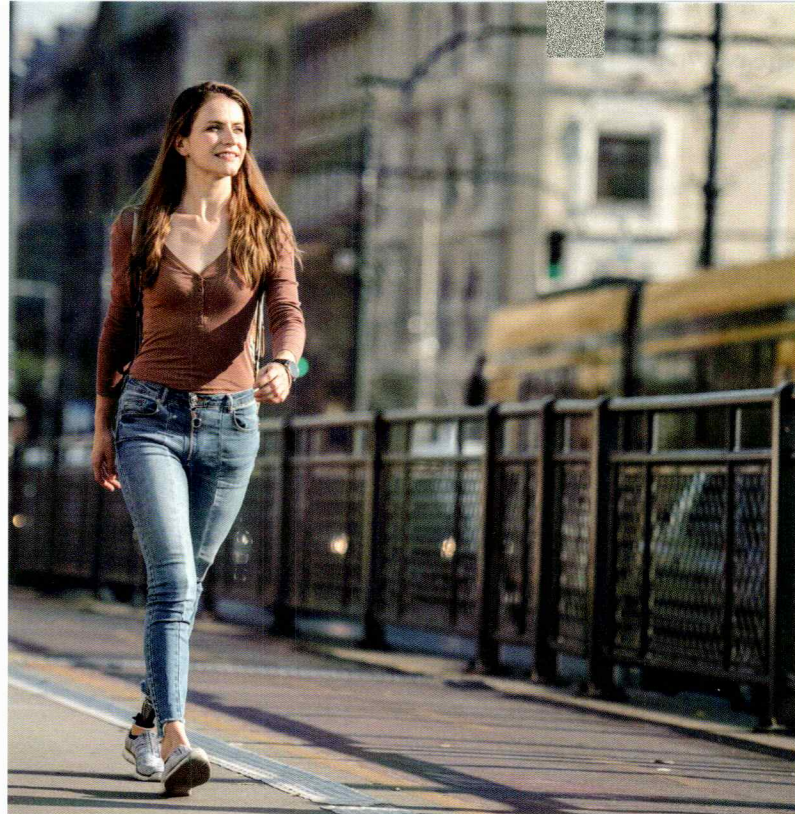


일상으로의 복귀

두 딸의 어머니인 커스틴은 항상 움직이고 있습니다. 그녀의 의족은 가정에서, 스포츠 활동 도중에, 아이들과 놀고 있을 때, 그리고 심지어 물 속에서도 그 가치를 입증합니다.

의지와 함께하는 새로운 삶





의수족은 일상생활에서의 자유로운 움직임을 제공함과 동시에 최고의 안전성을 제공해야 합니다.

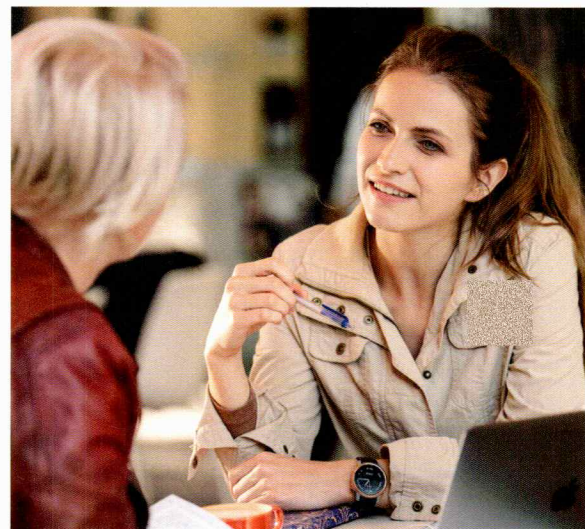
기술적인 관점에서 볼 때 한계가 거의 없습니다.

스포츠 활동, 고르지 않은 지형에서의 활동, 계단 오르기, 경사로를 내려가기, 수상 활동까지, 현대의 의수족은 개인의 필요에 따라 활동적이고 다양한 삶을 열어줍니다.

원하는 기능을 고려하여 당신이 직접 의족을 선택할 수 있습니다.

이전에는 두 번 생각할 필요가 없었던 보행의 순서를 의족을 사용하게 되면서 다시 학습해야 합니다. 처음에는 답답할 수 있으며 적응하는데 시간이 다소 걸릴 수 있습니다.

전적으로 의족에 의존하기까지 시간이 걸리며 반복적인 연습이 필요합니다. 특히 보행 훈련을 시작할 때 조심하고 세심하게 주의를 기울여, 안전하게 움직일 수 있도록 하며 인내심을 가지도록 합니다.



가정에서의 적응, 장애인 등록, 후속 치료, 보행 훈련 및 보조기를 사용하는 것이 여러분에게 앞으로 중요한 주제가 될 것입니다.

의지보조기기사에게 의수족에 관한 추가적인 정보에 대해 물어보세요.

나의 재활 일지

이 페이지는 개인 재화를 기록할 수 있는 기회를 제공하기 위해 포함되어 있습니다.

여러분의 생각과 성공을 기록할 수 있는 공간을 제공하지만, 또한 실패도 기록할 수 있도록 합니다.

내 느낌과 감정

여러분의 느낌과 감정을 여기에 적으십시오(예: 기쁨, 불안, 낙담, 자신 등). 그 원인이 무엇인지 알고 있다고 생각되면 역시 기록하십시오.

날짜

감정

내 문제

여기에 자신의 문제를 적어보십시오. 흉터나 남은 사지에 통증이 있나요? 환상 통증이 있나요? 피부 자극이나 가려움증이 있나요?

날짜

문제(흉터, 통증 등)

내 약물 복용 계획

여기에 약물을 나열하여 어떤 약물을 복용하고 있는지 확인할 수 있습니다.

날짜

복용중인 약물

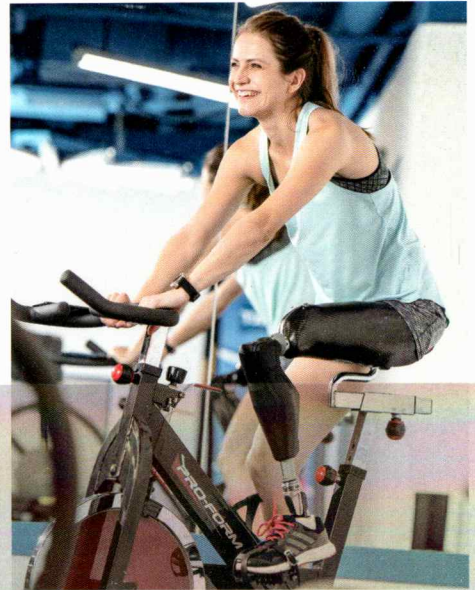
내 목표와 성공

여러분은 여기에서 개인적인 목표를 설정할 수 있습니다. 하나의 목표 또는 여러 목표를 달성한 경우 옆에 체크 표시를 하고 작은 원에 날짜를 기입할 수 있습니다.





2018 평창 동계 패럴림픽 동메달리스트
파라아이스하키 국가대표 정승환 선수



궁금하신 내용이 있으시다면 언제든지 오토복에 물어보세요!

www.ottobock.com

(주)오토복코리아헬스케어
서울특별시 서초구 양재천로9길 1 용두빌딩 5층
Tel. 02-577-3831 Fax. 02-577-3828
KRSE_info@ottobock.com

의수족가이드



페이스북



인스타그램



유튜브

