



피부 관리법

(1) 목욕/샤워

- 절단부위를 매일 깨끗하게 씻고 잘 말리는 것이 중요합니다. 청결하게 유지하도록 최소 하루 한 번 이상 씻고 완전히 건조시켜야 감염과 피부손상을 줄일 수 있으며 특히 더운 날씨에는 더 잘 관리하여야 합니다.
- 목욕을 하고 나면 절단지가 붓는 경향이 있어 의지 장착에 방해가 되므로 목욕은 되도록 밤에 하는 것이 좋습니다.
- 긴 시간 동안 따뜻한 물에 담그는 것은 피하는 것이 좋습니다. 부종이 발생하거나 피부가 지나치게 부드러워져 상처가 생기기 쉬워집니다.

(2) 땀 관리

- 시간이 지나면서 절단부에서 땀 분비는 줄어들게 됩니다.
- 실리콘라이너 안쪽에 땀 흡수 목적으로 거즈/폼 등을 사용하는 것은 추천하지 않습니다.
- 고려할 수 있는 방법: 근위부에 밴드 착용, 땀분비 억제제 사용, 보톡스 주사 등

(3) 털 관리

- 털을 밀거나 뽑는 것은 감염의 우려가 있어 추천하지 않습니다. 다만, 잦은 모낭염 발생 혹은 털로 인한 상처가 발생하는 경우에는 뽑을 수도 있습니다.



피부 관리법

(4) 기타

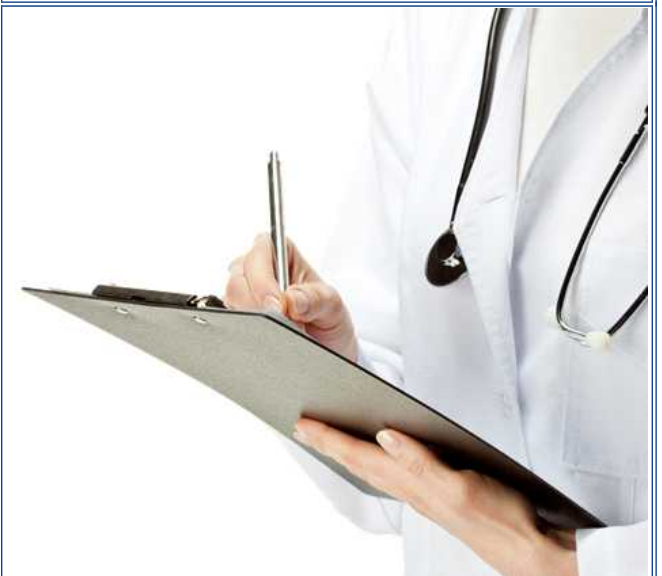
- 절단부위의 감각이 감소되었거나 감각이 없는 경우에는 낮 동안 절단 부위를 자주 확인하여야 합니다. 특히 뜨거운 물에 담그거나 태양에 노출시키지 않도록 주의합니다.
- 절단으로 인하여 체표면적이 줄어들고, 같은 활동을 하는데 이전보다 더 많은 에너지를 소모하게 되므로 체온이 상승하게 됩니다. 통기성이 좋은 의류를 착용하고 충분한 수분을 섭취하도록 합니다.
- 과도한 항생제 연고 사용은 금기이며, 알코올 성분의 클렌징, 로션, 데오드란트, 향수 사용도 추천하지 않습니다.
- 피부 벗겨짐, 갈라짐을 예방하기 위해 로션을 사용할 수 있습니다. 다만 의지 착용 직전에는 사용하지 않도록 하고 가급적 취침 전 사용하는 것을 추천합니다.



환자와 보호자를 위한 안내서

변화된 신체 관리

(1) 절단부 관리: 부종, 피부





부종 관리 필요성

- 절단술 직후의 절단단의 염증반응으로 인하여 부종이 발생하며, 보통 수술 후 약 1주 이후부터 가라앉기 시작합니다.
- 통증 감소, 수술상처 회복, 감염 예방 및 의지 착용을 위해서는 부종 관리가 반드시 필요합니다.
- 절단단 성숙: 의지를 착용하기 위해서는 압박 치료 및 마사지 등을 통해 절단단의 부종을 감소시키고 절단단을 단단하게 하여 체중부하가 가능하도록 하는 과정이 필요하며 대체로 6-8주간의 기간이 소요됩니다.



부종 관리 방법

(1) 마사지

- 절단단 탈감각: 절단단의 통증 감소를 위해 절단단 전체를 가볍게 두드리거나 문지릅니다.
- 심부 마찰 마사지: 수술 반흔선의 유착을 방지하기 위한 목적으로, 반흔선을 중심으로 수직방향으로 시행합니다. 로션이나 오일을 사용하여 상처 주변부 연부조직에 적용하여, 수술 반흔의 성숙을 촉진시키며, 예민한 부위에 대한 탈감각화 효과도 있습니다.

(2) 견고한 고정법 (Rigid dressing)

- 고정을 통해 수술 상처 부위의 움직임을 최소화함으로써, 수술 상처 부위를 보호하고 회복 속도를 높이는 방법입니다.
- 효과: 감염 위험성을 최소화하며, 부종 감소, 통증 감소, 관절 구축 예방 효과가 있습니다.
- 숙련된 의사, 치료사, 의지제작사가 진행합니다.



[견고한 고정법]



[탄력붕대 고정법]

(3) 탄력 붕대 고정 (Elastic Wrap)

- 상처치유와 성숙을 위해 탄력붕대로 환부를 감아주어, 외부로부터의 세균감염 등을 예방합니다.
- 8자형 방향을 기본으로, 절단단의 원위부에 가장 많은 압력이 가해지도록 감습니다.
- 매 4~6시간마다 다시 감아야 하며, 감을 때마다 방향을 번갈아 가면서 시행하여야 합니다.
- 붕대는 항상 건조하고 깨끗한 것을 사용하고, 1주일마다 새 것으로 교환하며, 세탁 후에는 바닥에서 건조하여 탄성을 유지해야 합니다.

(4) 압박 양말, 스타킹 등

- 가격이 저렴하고 쉽게 적용할 수 있는 방법으로, 압박양말이나 스타킹 착용을 통해 절단단의 끝 부위를 향해 점차적으로 강한 압력을 제공합니다.



절단 부위 살펴보기

- 손거울을 사용하여 매일 보조기구(의지, 보조기) 사용 전, 후 절단 부위의 피부 상태를 확인하여야 합니다. (**피부 손상, 궤양, 건조함, 피부 갈라짐 등**)
- 특히 절단 후 첫 1년은 보조기구 착용에 따라 절단부위의 크기와 모양이 잘 변할 수 있어 주의 깊게 확인할 필요가 있습니다.
- 보조기구 제거 후 15분 이상 지났는데도 피부의 붉은 자국이나 손상된 부분이 회복되지 않는다면 주의 깊게 살펴보아야 합니다.
- 손상된 부분이 관찰되면 휴대전화로 사진을 찍고 주치의의 진료나 의지 점검 시 사진을 보여줍니다.
- 피부 손상부위가 궤양, 감염 등으로 악화되면 주치의에게 진료를 받아야 합니다.
- 소켓으로 인하여 피부문제나 통증이 생기면 의지 사용을 중단하고 의지 제작기사에게 의지 조정을 의뢰하여야 합니다.
- 감염증상으로는 **상처부위의 열감, 부종, 발적, 고름 혹은 흰색, 노란색의 배액물, 갑작스런 통증 증가, 심한 압통, 발열** 등이 있습니다.



피해야 할 자세



침대 끝으로 누르짚는다



무릎 밑에 베개를 받힌다



무릎을 굽히고 눕는다



다리를 꼬고 앉는다



피해야 할 자세



다리사이에 베개



크러치에 절단 단을 걸친다



무릎을 굽히고 앉는다



허리 밑에 베개를 받힌다



환자와 보호자를 위한 안내서

변화된 신체 관리

(2) 관절 구축 예방법: 자세



근로복지공단
재활의학연구센터



근로복지공단
인천병원



관절 구축 예방의 중요성

(1) 관절 구축이란?

- 관절 혹은 근육이 굳어 관절을 완전히 펴거나 구부리지 못하는 상태를 의미합니다.
- 구부러져서 잘 펴지지 않는 상태인 “굴곡 구축”과 다리가 벌어져서 잘 오므러지지 않는 상태인 “외전 구축”이 있습니다.

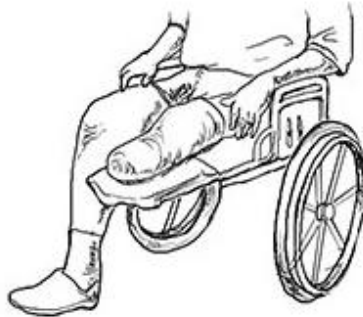
(2) 절단지의 관절구축 예방이 중요한 이유

- 절단지 관절에 구축이 발생하면 의지를 장착하기 어려워집니다. 또한 의지 보행 시 더 많은 힘이 들고 걸음걸이 모양이 나빠집니다.
- 관절 구축이 생기면 교정하는 데 많은 시간과 노력이 필요하게 되므로 예방이 중요합니다.
- 하퇴절단의 경우 고관절 및 슬관절의 굴곡 구축이나 고관절의 외전 구축이 주로 발생합니다. 대퇴절단의 경우 고관절의 굴곡 구축이나 외전 구축이 주로 발생합니다.



구축 예방을 위한 기본 자세

- 최소 하루에 1시간 이상 (15분씩 4번 이상 혹은 30분씩 2번 이상) 엎드린 자세를 취하여 고관절을 완전히 펴주어야 합니다. 자주 할수록 좋습니다.
- 침대에 누워있을 때 절단 부위 아래에 베개를 적용하지 않도록 주의합니다.
- 다리가 꼬인 자세나 무릎을 구부린 상태도 피하도록 주의합니다.
- 휠체어에 앉아 있는 경우 절단단 밑에 다리 받침대 등을 이용하여 무릎이 펴지도록 지지합니다.



절단환자의 침상 자세

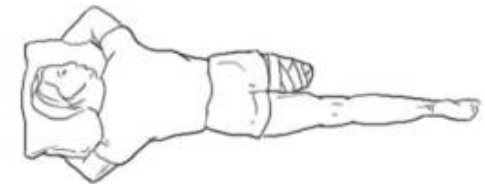
(1) 양와위

- 고관절 및 슬관절이 신전된 상태를 유지하며 절단단 밑에 베개 사용을 피합니다. 딱딱한 침대가 좋습니다.



(2) 복와위

- 고관절 및 슬관절이 신전된 상태를 유지하며 고관절 밑에 베개 사용을 피합니다. 딱딱한 침대가 좋습니다.
- 15분씩 4번 이상 혹은 30분씩 2번 이상 엎드리거나 옆으로 눕는 자세를 취하는 것이 권장됩니다.



(3) 측와위

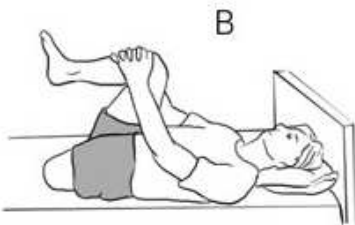
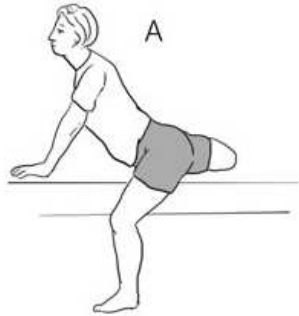
- 고관절과 슬관절이 직선으로 중립자세가 되도록 하며, 고관절이 굴곡되거나 외전되지 않도록 합니다.





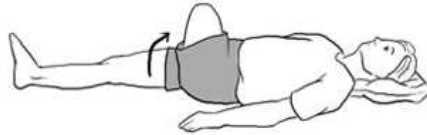
관절 범위 운동

(1) 고관절 능동 관절 운동



관절 범위 운동

(2) 슬광근 능동 관절 운동



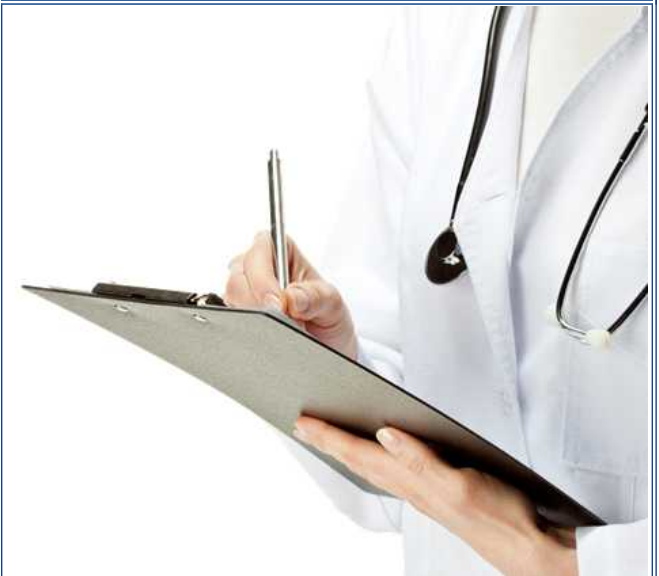
(3) 대퇴사두근 능동 관절 운동



환자와 보호자를 위한 안내서

변화된 신체 관리

(3) 관절 구축 예방법: 운동



근로복지공단
재활의학연구센터

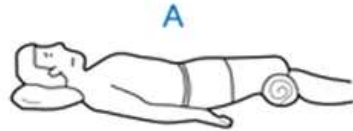


근로복지공단
인천병원

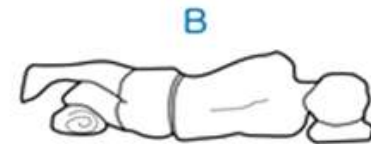


근력 강화 운동

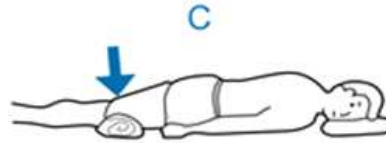
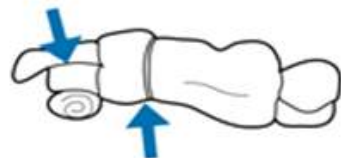
- 근력이 약하면 의지를 이용한 보행 시 걸음걸이의 모양이 나빠지고 심한 경우 지팡이나 목발의 도움이 필요할 수 있으므로, 수술 후 초기부터 근력강화 운동이 필요합니다.
- 다음 그림의 동작들을 10초 동안 유지하고 10초 동안 휴식하는 것을 10회씩 진행합니다. 전체 동작을 하루 두 번 이상 시행 합니다.



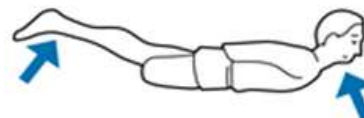
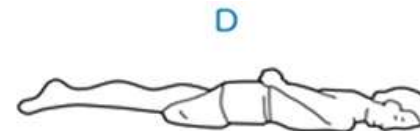
A. 고관절 신전 운동



B. 고관절 외전 운동



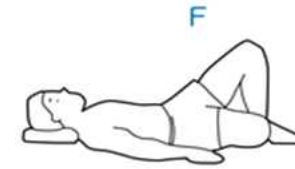
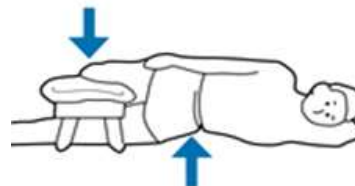
C. 고관절 굴곡 운동



D. 척추 신전 운동



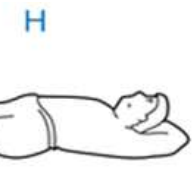
E. 고관절 내전 운동



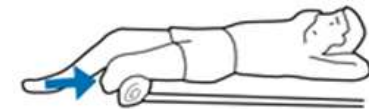
F. 체간들기 운동



G. 앉았다 앉기



H. 고관절 굴곡 운동



I. 고관절 신전 운동