인공 고관절 수술 환자 가이드

ENGLEWOOD
HOSPITAL AND MEDICAL CENTER

Joint Replacement Center

다시 건강한
일상으로의 첫걸음,
같이 걷겠습니다.

워크북 소개

이 워크북은 인공 관절 수술 및 회복 과정에 대한 중요한 자료로, 수술과 재활에 대한 과정과 절차에 대한 안내책자 입니다. 이 워크북을 통해 환자와 가족이 좀 더 수월하게 입원 및 퇴원 후 치료 과정을 준비 할 수 있습니다.

고관절 수술 정보

수술 일자: _____

수술 시간: _____

장소: 잉글우드 병원/메디컬 센터
350 Engle Street, Englewood, NJ 07631

수술 종류: _____

담당 의사: _____

담당의 연락처: _____

항상 여러분의 곁에 있습니다.

수술 또는 기타 궁금하신 점은 담당의사 또는 인공 관절 센터의 의료 전문가에게 문의해주십시오. 치료 관리 상담자와의 상담은 201-608-2394 번으로 문의해주십시오.

목차

머리말 . . . 3

섹션 1: 수술 준비 . . . 9
- 입원 전 검사 (PAT) . . . 9
- 복용 약물 체크리스트 . . . 11
- 관절 학교 . . . 13
- 수술 전 준비 . . . 14

섹션 2: 입원 . . . 19
- 의료진 사용 물품 . . . 19
- 입원 . . . 20
- 회복실 (PACU) . . . 22
- 입원실 . . . 23
- 수술 후 생활 . . . 24

섹션 3: 퇴원 . . . 29
- 주의 사항 . . . 29
- 개인 관리 . . . 31
- 의사에게 연락해야 하는 경우 . . . 33
- 주요 연락처 . . . 35

섹션 4: 가정 에서의 활동 . . . 37
- 고관절 안전수칙 . . . 37
- 보조 장비의 사용 . . . 39
- 일반적인 가정 활동 . . . 42

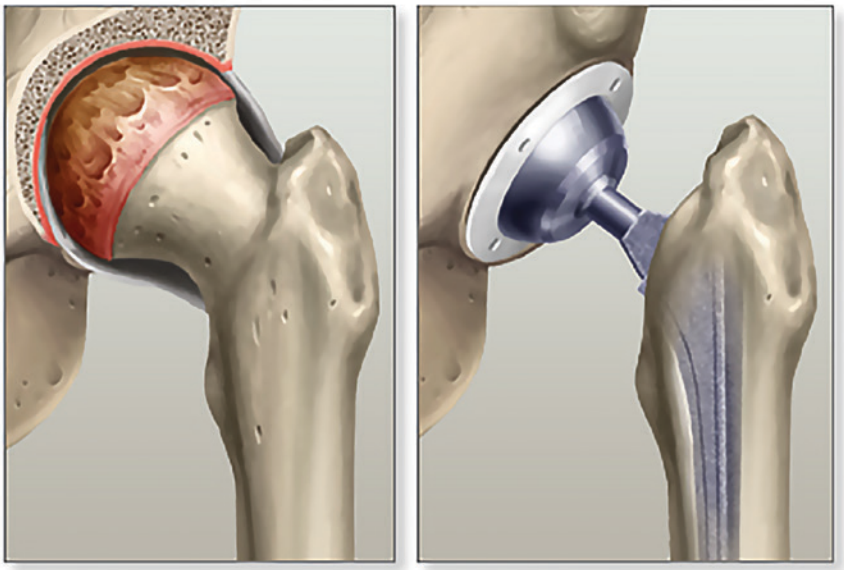
섹션 5: 체력 강화: 재활과 운동 . . . 55

머리말

센터 이념

잉글우드 병원/메디컬 센터 부속 관절치환센터(Joint Replacement Center) 는 따뜻하고 편안한 환경에서 최고의 치료시스템으로 환자의 빠른 일상생활로의 복귀를 위해 최선을 다하고 있습니다. 잉글우드 병원의 관절센터 팀은 최적의 관절 치환 기법을 시행하며, 1:1맞춤 치료 시스템으로 환자와 간병인에게 맞춤 교육을 제공하며 환자의 생활방식에 맞는 재활 치료 계획을 세워 환자의 빠른 회복을 최우선으로 합니다.

전 후



© A.D.A.M.

돕기 위한 이미지로, 실제로 의사가 사용하는 인공 관절과 다를 수 있습니다.

의료진

잉글우드 병원 관절센터 의료진은 수술 계획부터 재활까지 항상 환자와 함께합니다. 의료진 구성은 다음과 같습니다.

정형외과 전문의 및 진료보조인력(PA)

면허를 소지한 정형외과 전문의는 관절 치환 센터의 핵심입니다. 이들 전문의는 심신을 지치게 하는 고관절 또는 무릎의 만성 통증을 진료보조의(PA)와 협력하여 최첨단 장비로 환자의 상태를 정확히 진단후 최상의 맞춤형 수술을 시행합니다.

치료 관리 상담사 (환자 케어 네비게이터)

치료 관리 상담사는 수술전반에 걸쳐 길잡이가 되어드립니다. 상담사는 환자의 입원 전 검사와 수술 전 필요한 검사를 도와드리고 수술 후 회복관리 및 퇴원후의 상태를 모니터링 하여 빠른 일상생활 복귀를 위한 길잡이가 되어드립니다.

정형외과 수술은 최신 설비를 갖춘 전용 수술실에서 시행됩니다. 최첨단 영상 장비, 디지털 기술 및 다양한 기능으로 최고 수준의 진료를 제공합니다.

간호사

잉글우드 병원/메디컬 센터 간호 팀은2002년 마그넷 인증 프로그램 (Magnet Recognition Program®)에 지정되면서 간호 부문의 탁월성을 인정받고 있습니다. 잉글우드 병원 관절 센터 팀에서는 정형외과 면허가 있는 전문 간호사들이 협력하여 관절 치환 수술 후 빠른 회복을 위한 최적의 치료를 지원합니다. 환자를 돌보고 회복이 진행되는 다양한 과정을 교육하여 보다 편안하고 안전한 입원치료를 위해 성실히 노력하고 있습니다.

임상 간호사

임상 간호사(Nurse Practitioners)는 외과의를 비롯한 의사, 간호사, 물리치료사, 작업 치료사, 치료 관리 코디네이터, 그 밖의 수술 전후 치료관계자와 협력하여 일하는 고급 의료 전문가입니다. 또한 병원에서 발생하는 문제를 처리하고 퇴원 후 회복이 원활하게 진행되도록 지원합니다. 본 센터의 관절 학교 세미나 또한 정형외과 전문 간호사 (NP)가 진행합니다.

마취 의학과

잉글우드 병원 마취의학과는 수술 팀과의 긴밀한 협조아래 안전하고 편안한 경험을 만들어 드리기 위해 노력하고 있습니다. 또한 담당의와 협조하여 수술에 최적화된 환자상태를 만들기 위해 철저한 사전 검사가 진행됩니다. 이러한 최적화 과정에서 빈혈(적혈구수치)을 파악하고 치료하여 불필요한 수혈을 줄이거나 피하는 작업을 진행합니다. 마취의학 팀은 이러한 작업을 통해 수술 결과를 향상시키며 수술 중 빈혈관리를 비롯해 무혈 치료/수술에 있어 선구자이자 선도자로 평가 받고 있습니다.

물리 치료사와 작업 치료사

잉글우드 병원 메디컬 센터의 재활프로그램은 숙련된 재활전문 치료 팀이 수술 후 환자의 빠른 신체기능 회복을 위해 노력합니다. 수술 전 환자에게 맞는 재활프로그램을 계획하고 수술 후 즉시 시행합니다. 재활 치료 팀은 환자와 협조하여 퇴원후의 재활프로그램 또한 계획합니다.

통증 관리 팀

관절치환술에 있어서 팀을 이루어 치료하는 방식은 보다 나은 통증관리와 빠른 회복을 도와 환자의 만족도를 높입니다. 잉글우드 병원의 통증관리 팀은 통증관리 전문의와 전문 간호사, 수술 팀, 마취 팀, 간호 팀과 재활 팀이 협력하여 환자의 회복과정에서의 통증을 최소화 할 수 있도록 관리합니다. 여러 분야의 전문가들로 이루어진 잉글우드 병원의 협진 팀은 초음파 유도 신경차단 법, 균형 잡힌 오피오이드(진통제)류의 투약관리 등의 최첨단 통증관리를 추구합니다. 또한 잉글우드 병원/메디컬 센터 그라프 통합의학 센터(Graf Center for Integrative Medicine)는 심상요법, 호흡 및 긴장완화, 전문적 침술요법, 마사지 등의 동서양 통합 의료 서비스를 제공하여 통증을 줄이고 회복을 촉진하는데 최선을 다합니다.

치료 관리 코디네이션 팀

치료 관리 코디네이션 팀은 RN(공인 간호사) 환자 관리 코디네이터와 의료 사회복지사로 구성되며, 환자의 퇴원 계획을 조율하고 환자가 가정에서 안전하게 생활하는데 필요한 장비를 지원합니다. 또한 환자의 치료 관리에 필요한 경우 환자의 의료보험 회사와 협력하여 회복관리를 지원합니다.

회복 계획

담당 외과의와 1차진료 담당의가 치료 관리 코디네이터, 재활 치료사, 간호사, 그 밖의 여러 전문가와 함께 회복 계획을 세웁니다. 환자의 안전한 귀가와 빠른 일상생활 복귀를 위해 퇴원 다음날부터 간호사와 물리치료사의 방문 서비스를 받으실 수 있습니다. 환자의 상태에 따라 재활센터에서 단기간 입원치료를 받을 수 있습니다. 저희 케어 팀은 환자와 환자가족의 대변인이자 파트너로서 안전하고 빠른 회복을 위한 최적의 치료를 받을 수 있도록 돕습니다.

의료 품질 관련 수상 및 인증

잉글우드 병원 메디컬 센터는 종합적이고 우수한 인본주의적 철학을 바탕으로 수준 높은 종합 진료 서비스를 제공하는 미국 내 선도적인 병원 중 하나입니다. 본 메디컬 센터는 엄격한 기준과 품질의 준수를 인정받아 고관절 및 무릎 인공 관절 대체와 척추 고정 분야에서 의료기관 평가위원회(Joint Commission) 인증을 보유하고 있습니다. 뿐만 아니라 본 센터의 정형외과 수술 프로그램은 여러 건강 관련 평가기관으로부터 다수의 의료품질 및 환자 안전 분야의 상을 수상하였습니다.

퇴원 후 치료

자택: 대부분의 환자가 집을 선호합니다. 필요에 따라 간호사, 물리치료사, 작업치료사가 방문하는 가정 치료 서비스 계획을 세웁니다. 방문 간호사와 담당의사가 치료에 필요한 기간을 결정합니다.

재활 시설: 입원을 통한 간호와 물리치료가 필요한 경우 입원 후 5-7일정도 간호와 물리치료, 작업치료를 받게 됩니다. 입원 가능한 시설유형은 보험에 따라 결정되며 치료관리 코디네이터가 이 과정을 도와 드립니다.

섹션 1:

수술 전 준비사항

입원 사전검사 (PAT)

수술 일정이 잡히면 담당의사의 지시에 따라 입원 사전검사병동 (pre-admission testing department)으로 연락합니다. 해당 검사는 수술 예정일 기준 30일 이내에 이루어져야 합니다. 전문가 팀의 도움을 받아 예약하시고 혈액검사, 심전도, X선촬영, 소변 검사, 마취과 전문 간호사의 평가 등이 포함되는 표준 검사를 1회 방문으로 모두 완료 할 수 있습니다. 또한 수술 전 음식물 이나 약물 섭취 등에 관한 주의사항 안내를 받게 됩니다. 수술과 마취에 관해 궁금한 점이 있으시면 문의해 주세요.

수술 사전검사 당일에는 현재 복용중인 약 목록과 모든 담당의사의 이름과 연락처를 가져오시기 바랍니다. 검사는 월~금요일 오전 7시부터 오후4시 사이에 가능하며 약90분 정도 소요됩니다. 검사 문의 및 연락은 201-894-3187 번으로 문의 하세요.

입원 사전검사 예약
날짜: _____ 시간: _____

또한 치료 관리 상담사는 환자의 현재 상태가 예정된 수술을 받기에 적합한 상태인지를 확인할 수 있도록 1차진료 담당의의 진료예약을 안내해 드립니다.

예약 후 담당의사에게 건강 검진을 받아야 합니다.

1차진료 담당의 검진 예약

날짜: _____ 시간: _____

의사 이름: _____

전화번호: _____

1차진료 담당의사가 필요하다고 판단할 경우 전문의의 진찰을 받아야 할 수도 있습니다.

심장병 전문의 진찰 예약

날짜: _____ 사간: _____

의사 이름: _____

전화번호: _____

기타 전문의 진찰 예약

전문분야: _____

날짜: _____ 시간: _____

의사 이름: _____

전화번호:

복용 약물 체크리스트

현재 복용 중인 모든 약에 대한 정보를 기입하십시오. 의사가 처방한 약은 물론 진통제, 비타민, 생약 건강보조식품 등 시판되는 모든 약품이 포함됩니다.

필요한 경우 종이를 추가하여 작성하시기 바랍니다.

약 이름	복용량	복용횟수	복용법	참고사항

약 이름	복용량	복용횟수	복용법	참고사항

관절 학교

관절 학교는 관절 치환 수술 예정 환자를 대상으로 하는 세미나입니다. 세미나를 통해 환자와 보호자는 본 센터의 전문가들과 함께 관절 치환 과정과 회복에 대해 자세히 알아보고 수술과 치유 과정에서 가질 수 있는 궁금증과 걱정을 덜어드리는데 도움이 되는 프로그램입니다.

Joint University
ENGLEWOOD HOSPITAL AND MEDICAL CENTER

세미나 내용:

- 정형외과 전문 간호사가 입원부터 퇴원에 이르는 입원치료과정에 대해 설명합니다.
- 물리 치료사가 입원 중의 물리 치료 과정과 사용하게 될 필수 장비에 대해 설명합니다.
- 작업 치료사가 일상 활동에 도움을 주는 보조 장비의 사용법을 알려드립니다.
- 치료 관리 코디네이터의 도움을 받아 퇴원 및 가능한 선택 사항에 대한 계획을 세웁니다.
- 통증 관리 전문 간호사가 약물과 이미지 유도 등의 통증 조절을 위한 선택 사항을 함께 검토합니다.

일정

관절 학교 세미나는 매주 화요일 오전 10시에 열리며, 장소 및 자세한 내용은 담당 치료관리 상담사에게 문의하십시오.

수술 전 준비: 환자 본인

- 아스피린, 모트린, 이부프로펜, 애드빌 및 기타 비스테로이드성 소염제, 쿠마딘, 플라빅스 및 기타 혈액희석제를 복용 중인 경우에는 정형외과 담당의와 1차진료 담당의에게 복용중단 시기를 확인하시기 바랍니다.
- 정기적으로 복용하는 약이 있는 경우 수술당일아침의 복용여부를 담당의에게 확인해야 합니다.
- 수술 전날 자정 이후로는 음식이나 음료를 섭취하지 마십시오. 음식, 물, 껌은 물론 흡연도 안됩니다.
- 치약을 사용하여 이를 닦고 구강청결제를 사용하는 것은 괜찮습니다.
- 기침이나 감기, 기관지염이 발생하거나 열이 나는 경우, 또는 신경치료 등의 규모가 큰 치과치료를 해야 하는 경우 담당 정형외과 전문의에게 알려야 합니다.
- 수술 7일 전부터는 모든 한방 치료를 중단 하여야 합니다.

수술 전 준비: 가정에서의 준비

- 주방, 욕실, 침실 등의 물건들을 허리 높이 위쪽으로 옮겨놓으십시오. 그렇게 해 두면 허리를 굽히지 않고 물건을 집을 수 있습니다.
- 발을 잘못 디뎌 넘어질 수 있으므로 각종 소형 러그는 치워 두십시오. 올이 풀려있는 러그의 가장자리나 전선, 연장 코트는 안전하게 고정해야 합니다. 현관과 각 방의 잡동사니를 치우십시오.
- 무선전화기를 항상 가까이 두면 편리합니다.
- 수술 후에는 욕조에 들어가 앉으면 안 됩니다. 욕조를 사용하실 경우 목욕용 이동 의자를 사용하시고 서서 샤워하는 구조라면 샤워용 의자를 사용하시길 권장합니다. 욕조 안이나 샤워실 바닥에는 고무매트나 미끄럼 방지판을 깔면 좋습니다. 비누 받침이나 벽을 절대 지지대로 사용하지 마십시오. 손잡이나 가로대를 설치하면 균형을 잡고 안전을 유지하는데 도움이 됩니다.
- 가능하면 수술 전 미리 식사를 준비하여 얼려두시고 생활필수품 장보기나 세탁도 미리 해둡니다.
- 계단 사용이 편해질 때까지 침실은 1층에 마련하는 것이 생활하기 수월합니다.
- 환자가 걸어 다닐 때 애완동물이 달려들거나 부딪치지 않도록 애완동물과 관련된 계획을 미리 세워 두십시오.

병원으로 가져와야 할 물품

- 굽이 없는 편한 신발이나 끈 없는 운동화가 물리 치료와 작업 치료 시 편리합니다. 끈으로 매는 형태의 신발은 고무 끈으로 바꾸면 신고 벗기가 수월합니다.
- 걸려 넘어지지 않도록 길이가 짧고 몸에 두르는 형태의 목욕가운을 권장합니다.
- 환자 본인의 파자마를 가져와도 됩니다. 하지만 링거 바늘이나 소변 주머니를 뗄 때까지는 병원 환자복이 더 편하기도 합니다. 넉넉한 사이즈의 고무줄 바지나 헐렁한 셔츠도 수술 다음날 입기에 좋습니다.
- 세면도구와 개인용품을 가져오십시오.
- 책이나 잡지, 뜨개질 등의 취미용품을 가져오시는 것도 시간 보내기에 좋습니다.
- 장신구, 지갑, 현금과 같은 귀중품은 분실의 위험이 있으니 가져오지 마십시오.

메모

메모

섹션 2:

입원

의료진 사용 물품

- **IV 또는 헤파린 락:** IV(정맥주사)용액 또는 약물 주입용으로 정맥에 삽입하는 작고 부드러운 플라스틱 관.
- **호흡 훈련기:** 폐를 움직여 호흡을 돕는 기구. 수술 후 사용하는 기구로 폐 내에 체액이 차지 않도록 막아 폐렴을 예방하는 용도입니다. 담당 간호사가 사용법을 안내합니다.
- **외과적 드레싱:** 습기 방지와 청결 유지를 위해 절개 부위에 대는 살균 거즈.
- **요도 카테터(폴리 카테터):** 방광을 비우고 소변량을 측정하기 위해 방광에 삽입하는 부드러운 관.
- **헤모박/JP드레인:** 혈액 등 체액을 빼내기 위해 수술 절개부위에 삽입하는 관.
- **압박부츠와 풋펌프:** 다리를 감싸는 튜브 모양의 기구로, 공기를 넣어 부풀리고 빼면서 다리의 혈액순환을 돕는 기구입니다. 혈전 방지에 도움이 됩니다.
- **보조 기구:** 집게, 긴 손잡이 구둣주걱, 양말신기 보조 도구, 옷 입기 보조 스틱, 긴 손잡이 스펀지, 고무 신발끈 등이 있습니다. 독립적인 일상 활동을 위해 도움이 되는 물품입니다.

- **고관절 고정 쿠션:** 다리 사이에 끼우는 삼각형 쿠션.
- **트라페즈:** 침대 위에서 움직이거나 침대에서 내려오는 것을 돕는 철봉타입 손잡이.
- **혈액 보존 기구:** 상처 부위에서 흘러나오는 체액을 수집하는 기구.

입원

인공 삽입물에 대하여

인공 고관절은 소재가 다양하므로 삽입하게 될 소재에 대해 담당의에게 확인해야 합니다. 인공 고관절 수술을 받으면 금속탐지기에 반응합니다.

수술 당일 입원

- 수술이 지연되지 않도록 시간에 맞춰 병원에 도착해야 합니다. 수술 당일 아침 문제가 생겼을 경우 201-894-3123번 수술과로 연락해주십시오.
- 환자 편의를 위한 무료 대리 주차가 가능합니다.
- 잉글우드 병원 메디컬 센터 중앙 로비 안내 데스크로 오시면 2층 수술 구역으로 안내해 드립니다.

- 환자의 가족과 친구는 수술이 진행되는 동안에는 대기실에서 기다립니다. 수술 상황을 알릴 수 있도록 담당 외과의에게 보호자의 연락처를 남겨주십시오. 수술이 끝나면 담당 외과의가 대기실로 와서 가족에게 상황을 설명합니다.
- 환자는 환자복으로 갈아입으시고 화장실에 다녀와야 합니다.
- 대기 구역으로 이동합니다. 이곳에서 IV(주사액 투약을 위해 정맥에 꽂는 관)주입이 시작됩니다. 안전을 위해 담당 외과의가 수술할 부위를 피부에 표시합니다. 이후 마취과 전문의에게 맡겨집니다.
- 정맥에 IV 주입을 시작합니다(대기 구역에서 시작하지 않았을경우).
- 마취약을 투약합니다. 마취를 한 후에는 요도 카테터를 삽입합니다. 고관절 수술 준비가 끝났습니다.
- 수술 전후 조치시간을 제외한 수술 시간은 1-2시간 정도 소요됩니다. 재수술의 경우에는 시간이 좀 더 걸릴 수 있습니다. 수술준비에서 수술까지 전체적으로 소요되는 시간은 2-3시간 정도입니다.

환자의 안전을 확보하기 위해 환자의 이름, 수술 부위 등 여러 가지 사항들을 반복하여 질문합니다.

회복실(PACU)

- 회복실(PACU)안에서의 면회는 환자가 안정된 후 한 명만 가능합니다.
- 회복실에서는 환자를 면밀히 모니터링 합니다. 잦은 간격으로 환자의 맥박, 혈압, 체온, 다리의 혈액 순환 상태, 통증이나 마비증상 등을 확인합니다.

Kaplen Pavilion 에 위치한 넓고 쾌적한 개인병실에서 탁월한 입원치료를 경험하실 수 있습니다. 인공 관절 치환 수술을 받은 환자를 위한 이 병실은 환자의 이동과 움직임을 고려한 가구와 높이조절 기능으로 편안하고 안전한 치료를 받을 수 있도록 고안된 최신시설 입니다.

필요에 따라 2인 병실에서 치료를 받으실 수도 있습니다.

- 환자에게는 경구용 진통제가 제공되며 의료진이 주기적으로 환자의 통증 수준을 0-10으로 나타내도록 합니다.
- 혈액 순환에 도움이 되도록 부드러운 압박부츠나 풋펌프를 제공합니다. 자동으로 공기를 넣어 부풀리고 빼는 기구입니다.
- 호흡 훈련기를 이용하여 호흡 운동을 시작합니다. 이 운동은 폐에 액체가 고이지 않도록 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 고관절 부위에 얼음 팩을 대줍니다.
- 수혈을 하지 않고 환자 본인의 혈액을 수집하여 다시 주입하는 시스템을 이용할 수도 있습니다.
- 환자의 상태가 안정되면 배정된 입원실로 이동합니다.
- 회복실에는 2-4시간 정도 머무릅니다. 환자의 상태와 관계없이 입원실로의 이동이 지연되기도 합니다.

입원실 도착

- 입원실은 캐플런 파빌리온 또는 다른 입원병동에 위치합니다.
- 입원실로 이동 후에는 가족이나 친구의 방문이 허락됩니다.
- 감염 방지를 위해 항생제가 투여됩니다.
- 환자는 도움을 받아 다리를 높이 매달거나 가능하다면 침대에서 내려오기도 합니다. 이런 행동들은 환자의 이동성을 높여 전체적 회복에 도움이 됩니다.
- 전반적인 상태에 대한 모니터링 후 식이요법 담당자가 첫 식사를 가져다 줍니다.

수술 후 생활

첫째 날(수술 다음날):

- 계속해서 경구용 진통제를 처방합니다.
- 호흡훈련을 위해 호흡 훈련기를 이용 하거나 기침을 하듯 객담을 배출하기 쉽게 하는 체위 배액법, 또는 심호흡을 반복합니다.
- IV액 주입을 중단합니다.
- 요도 카테터를 제거 합니다.
- 혈전 방지를 위한 경구 투여 약물을 하루 한두 번 복용하기도 합니다.
- 맥박, 혈압, 체온 등 활력 징후를 모니터링 합니다. 간호사가 발끝까지의 혈액 흐름을 확인합니다.
- 수술부위를 소독하고 고름이 생기지 않았는지 확인합니다.
- 욕창이 생기지 않도록 피부 상태를 자주 확인합니다.
- 헤모박이나 JP드레인을 삽입하고 있을 경우 당일 혹은 둘째 날 떼어냅니다.
- 담당 외과의사의 지시에 따라 검사용 혈액을 채취하기도 합니다.
- 물리 치료사와 작업 치료사가 치료를 시작합니다. 환자는 병실에서 보행기를 이용해 걸음을 걷고, 침대곁에 높이가 다른 의자를 두고 장시간 앉아있는 훈련을 하게 됩니다. 치료 예정시간 30분 전에 진통제를 요청하여 복용하면 통증을 줄일 수 있습니다.
- 작업 치료사가 집게, 양말신기 보조 도구와 같은 옷 입기와 목욕하기 등 기타 활동을 위한 보조 장비의 사용법을 알려드립니다.

- 입원실 침대는 관절에 압력이 몰리지 않도록 고안된 특수 매트리스를 갖추고 있으며, 의료진이 침대에서 안전하게 움직이는 방법을 알려드립니다.
- 다리의 혈액 순환을 위해 지시에 따라 발목을 앞뒤로 움직입니다.
- 발 뒤꿈치를 침대에서 높이 들어 올려줍니다.
- 혈액 순환을 돕기 위해 부드러운 압박부츠나 풋펌프를 계속 착용하기도 합니다.
- 치료 관리 상담사가 방문하여 집으로 귀가 또는 재활 시설 입소 등의 퇴원 계획을 논의합니다.

둘째 날:

- 이동식 변기 의자를 이용하는 경우 반드시 간호사나 전문 간병인의 도움을 받아 이동하십시오. 혼자 또는 가족의 도움도 위험할 수 있습니다.
- 계속해서 경구용 진통제를 복용합니다.
- 물리 치료사와 함께 보행훈련을 합니다. 보행기 훈련 후 목발을 사용하는 훈련을 합니다. 물리 치료사와 작업 치료사가 계속해서 환자의 운동을 도와 기능을 회복할 수 있도록 관리합니다. 치료 전 진통제를 요청하여 복용하면 통증을 줄일 수 있습니다.
- 수술 시 조치한 첫 드레싱은 담당 외과의사의 지시에 따라 교체할 수 있습니다.
- 재활 시설로 입소하는 환자의 경우 이날 해당시설로 이동 합니다.

셋째 날(경우에 따라 넷째 날까지):

- 환자의 상태에 따라 물리 치료사와 함께 계단에서의 보행훈련이 시작되고 여러 단계별 재활운동이 시행됩니다.
- 작업 치료사가 여러 보조 장비의 사용법을 알려줍니다.
- 필요한 경우 가정 치료 서비스 계획을 세워 방문 간호사 또는 물리 치료사와 작업 치료사가 가정으로 방문하도록 합니다. 방문 간호사와 담당의가 환자의 치료 기간을 결정하며 전문적인 방문 간호는 상처 부위가 깨끗해지면 중단됩니다.
- 퇴원 후 집으로 귀가하게 되면 진통제와 혈액희석제를 처방 받으며, 환자 본인이 직접 주사 하는 방법을 배워 담당 내과의의 지시에 따라 투약합니다.
- 퇴원 후 집으로 귀가하시는 경우 수술 전에 주문하지 않았다면 이때 가정용 장비를 주문합니다.
- 재활시설로 가실 경우에는 해당 시설에서 필요한 장비를 주문하며 필요한 퇴원 처방전을 작성하게 됩니다.
- 재활시설로 입소하는 경우 이동 방법에 대한 논의와 준비가 이루어집니다.

메모

메모

섹션 3:

퇴원

후속 진료를 위해 가정에서 따라야 할 주의 사항

준수 사항

- 지정된 적정 체중을 유지해주십시오.
- 담당 외과의가 지시한 보조기구 사용기간을 준수하여 걸을 때는 항상 보조 기구를 이용합니다.
- 담당의사의 지시에 따라 옆으로 눕거나 엎드려 누울 경우 무릎 사이에 보조 쿠션을 끼고 수술을 받지 않은 쪽으로 몸을 돌려야 합니다.
- 침대로 올라갈 때는 수술 받은 쪽 다리를 먼저 올리십시오. 반대로 침대에는 내려올 때는 수술 받지 않은 다리로 먼저 내려옵니다.
- 앉을 때는 다리가 높고 의자 바닥이 단단한 팔걸이 의자에 앉으십시오. 수술 받은 쪽 다리를 앞으로 쭉 뻗은 채로 의자 팔걸이를 양손으로 꽉 쥐고 수술 받지 않은 다리를 굽혀 천천히 의자에 앉으십시오.
- 평소보다 피로감을 더 느낄 수 있습니다. 몸 상태를 세심히 관찰하십시오. 과로시 통증이 심해지거나 부어 오를 수 있습니다. 처음 몇 주 동안은 계단을 자주 오르내리지 마십시오.

- 목욕이나 이동식 변기 사용시 도움이 되는 두꺼운 변기 시트와 목욕용 의자가 필요할 수도 있습니다. 팔걸이가 부착된 변기시트는 앉고 일어나기가 훨씬 수월합니다. 담당 물리 치료사나 작업 치료사와 상의하여 적합한 장비를 선택하십시오.
- 작업 치료사는 환자에게 적합한 보조기구를 선택하고 사용법을 알려줍니다.
- 걸려 넘어질 위험이 있는 물건들은 모두 치워둡니다.

금지 사항

- 장 시간 같은 자세로 앉아있지 않도록 합니다.
- 다리를 꼬고 앉지 마십시오.
- 앉은 채로 몸을 숙여 신발끈을 매지 마십시오.
- 앉은 채로 무릎을 바깥쪽으로 돌리지 마십시오.
- 의자에 앉을 때는 등을 곧게 펴고 있어야 합니다. 앉아서 몸을 앞으로 숙이지 마십시오.
- 몸에서 90도 이상 고관절을 구부리지 마십시오.
- 수술 받은 다리를 바깥쪽으로 돌려 고관절이 늘어나지 않게 주의하십시오. 똑바로 선 상태에서 수술 받은 쪽 발과 무릎을 옆으로 내밀지 마십시오. (예: 발레자세, 찰리 채플린 자세 등)
- 오른쪽 고관절 수술을 받은 경우 오른발로 딛고 서서 왼쪽으로 몸을 틀지 마십시오. 반대의 경우 동일합니다. 무리가 없는 방향으로 몸을 틀어야 합니다.

- 방향을 바꾸는 경우 한쪽 발을 축으로 돌지 마시고 발을 들어 옮기십시오.
- 점프하거나 뛰지 마십시오.
- 몸을 비틀거나 고관절에 무리를 주는 동작은 피하십시오.
- 18kg(40파운드)가 넘는 물건은 들지 마십시오.
- 담당의사의 확인 없이 운동기구를 사용하지 마십시오. 체력이 향상됨에 따라 활동 수준을 점차 늘려가는 과정에서 수 개월이 소요될 수 있습니다. 물리 치료사와 작업 치료사가 제시한 운동 프로그램을 따르고 담당 의사의 지시에 따라 활동을 늘려가십시오.

개인 관리

피부 관리

- 뼈에 눌리는 부위의 피부는 헐거나 욕창이 생길 수 있습니다.
- 퇴원하여 귀가한 후에는 가족이나 간병인을 통해 살피도록 합니다. 특히 팔꿈치, 발뒤꿈치, 엉덩이, 고관절, 어깨 부위의 피부를 살피도록 합니다.
- 붉게 보이는 부위가 있는지 확인합니다. 욕창의 징후일 수도 있고, 방치하면 물집이 생기거나 헐기도 합니다. 항상 청결하고 건조하게 관리합니다.
- 수술 절개 부위를 제외한 이들 부위에 로션을 발라 문질러주면 혈액 순환에 도움이 됩니다.
- 피부가 헐거나 붉게 변한 부위가 있으면 즉시 의사에게 알리십시오.

상처 관리

- 대부분의 드레싱밴드는 방수이므로 담당의가 허락한 경우 샤워하셔도 됩니다. 고관절 절개 부위는 항상 청결하고 건조하게 관리합니다.
- 담당의사의 진료를 받기 전에는 드레싱밴드를 떼어내지 마십시오.
- 절개 부위 건조를 위해 노출 시 봉합용 철심이 옷에 걸린다면 거즈로 덮어두시면 됩니다.

감염

- 인후 통, 발열, 기침, 소변 볼 때의 통증이나 화끈거림 등 감염이 의심되는 증상이 있는 경우 즉시 담당의에게 연락하십시오. 감염 확산을 막기 위해 항생제를 처방 받을 수 있습니다.
- 치과 질환은 지체 없이 치과 치료를 받으셔야 합니다. 감염의 징후일 수도 있습니다.
- 항생제를 투여해야 하는 치과 치료 등의 치료를 받아야 하는 경우 치료 전 정형외과 담당의에게 반드시 확인해야 합니다.

혈전

담당 외과의가 혈전 방지제를 처방해줍니다. 혈전의 징후와 증상을 반드시 숙지하시고 다음과 같은 현상이 나타나면 담당 외과의에게 알려주십시오.

- 종아리가 아프고(압통) 불편함.
- 다리 일부분이 부어 오르거나 체온이 다름.
- 미열이 지속됨.

다리가 부어 오를 경우 침대에 누워 베개를 두세 개 겹쳐놓고 부은 다리를 올려야 합니다. 증세가 호전되지 않을 경우 즉시 담당 외과의에게 연락하십시오.

의사에게 연락해야 하는 경우

- 오한이 느껴지거나 열이 38.3°C 가 넘을 경우
- 빨갛게 붓거나 절개부위의 통증이 심해지는 경우. 출혈이나 고름이 흐르는 경우, 절개 부위에서 악취가 나는경우.
- 종아리의 압통, 부종, 빨갛게 되거나 미열이 지속되는 경우.

진료시간 중에 담당 의사에게 연락하신 경우 비서가 메시지를 받아 의사에게 전합니다. 진료 시간 이후의 연락은 자동응답기에 메시지를 남기시면 담당의사가 확인 후 연락할 수 있도록 하고 있습니다.

생명이 위급한 응급 상황의 경우에는 911로 전화하십시오.

정형외과 전문 간호사 연락처

마리 사루비 (ANP)

201-894-3750 또는 201-894-3696
(진료시간 내 연락가능)

메모

부록

주요 연락처

이름	직함	전화번호

메모

섹션 4:

가정 활동

고관절 안전수칙

다음 안전수칙을 따르지 않을 경우 고관절 탈구의 위험이 있습니다. 따라야 할 수칙은 수술부위가 전방 혹은 후방이냐에 따라 다릅니다.

후방 고관절 안전수칙

1. 적정 각도 이상 몸을 숙이지 마십시오. 즉 무릎을 고관절보다 위로 들어올리면 안됩니다. 의자에 앉은 자세에서 몸을 앞으로 숙이지 마십시오. 몸을 숙여서 양말이나 신발을 신는 행동은 삼가 해 주십시오.

2. 수술 받은 쪽 다리를 비틀거나 발가락이 안쪽으로 향하도록 돌리지 마십시오. 발가락은 항상 앞쪽을 향해 있어야 합니다.

3. 몸의 중심선 너머로 다리를 교차시키지 마십시오. 즉 다리나 발목을 꼬고 앉지 마십시오.

전방 고관절 안전수칙

1. 수술 받은 쪽 다리를 뒤로 뻗지 마십시오.

2. 발가락이 바깥쪽을 향하도록 돌리지 마십시오.

일반 지침

인공 고관절 치환수술 회복기에는 다음 사항을 기억해두시기 바랍니다.

- 담당의사가 다른 지시를 내릴 때까지 고관절 안전수칙을 따르십시오.

- 물리 치료사나 작업 치료사가 제시한 운동 프로그램을 따라야 합니다.
- 체력이 향상됨에 따라 활동 수준을 점차 늘려갈 수 있게 되는데 이 과정에서 여러 달이 걸릴 수 있습니다.
- 고관절에 무리를 주는 동작이나 비트는 동작은 피하십시오.
- 자가 관리를 위해 권장하는 보조장비를 사용하며 고관절 안전수칙을 따르십시오.
- 의자 등받이에서 몸을 떼어 앞으로 숙이지 마십시오.
- 낮은 의자나 소파에 앉지 마십시오. 의자가 낮을 경우 의자 바닥에 단단한 베개를 여러 개 겹쳐 놓아 무릎이 고관절보다 약간 낮은 상태를 유지해야 합니다.
- 필요한 물건은 늘 손이 닿는 곳에 두어 몸을 굽히지 않도록 하십시오.

보조 장비를 사용하여 물건 집기와 옷 입기

고관절 및 인공관절 치환 수술 후 안전하고 원활한 일상 활동을 위해 필요한 보조 장비의 사용을 권장합니다.

양말신기 보조 도구: 양말 신는 것을 돕는 기구.

긴 손잡이 스펀지: 다리와 등을 씻을 때 사용하는 기구. 목욕 후 가벼운 수건을 감아 다리나 등의 물기를 닦는데도 사용합니다.

집게: 물건을 집어 올리거나 옷 입기를 돕는 기구.

긴 손잡이 구둣주걱: 신발 신는 것을 돕는 기구.

옷입기 보조 스틱: 바지와 셔츠입기, 양말벗기를 돕는 기구.

레그 리프터: 침대, 자동차, 욕조에 다리를 집어넣고 빼도록 돕는 기구.

사진제공: Patterson Medical
이해를 돕기 위한 이미지이므로, 실제 사용하는 장비는 사진과 다를 수 있습니다.

일반 안전수칙

- 바닥에 있는 물건을 집을 때는 집게를 사용하십시오.
- 넘어지지 않도록 바닥에 깔린 소형 러그를 전부 치우십시오.
- 보행시 미끄러지지 않도록 항상 고무 밑창이 부착된 신발을 착용하십시오.
- 진행 방향이 보이도록 불을 켜두십시오.

옷 입기

옷을 벗을 때는 수술 받지 않은 쪽을 먼저 벗으면 훨씬 수월합니다.

바지와 속옷

1. 손이 닿는 곳에 보조 장비를 비치하시고 침대나 의자에 앉으실 때는 가장자리에 앉으십시오.
2. 속옷이나 바지의 허리부분을 집게나 보조 스틱에 끼워 수술 받은 쪽 다리 아래로 내립니다. 수술 받은 쪽 다리에 바짓가랑이를 걸친 다음 반대쪽을 걸칩니다.
3. 바지를 무릎까지 끌어올립니다.
4. 보행기에 의지하여 일어서서 바지를 끝까지 올립니다.

양말과 스타킹

1. 양말이나 스타킹을 양말신기 보조 도구에 걸칩니다. 발가락 부분이 보조 도구에 팽팽하게 걸려야 합니다.
2. 조절끈을 잡고 양말을 수술 받은 쪽 다리로 가져갑니다.
3. 발을 양말 속에 넣고 양말을 올립니다.
4. 수술 받지 않은 쪽 다리는 평소대로 다리를 들어 양말을 신어도 됩니다. 다리를 올릴 수 없을 경우 보조 도구를 이용하면 됩니다.

신발

1. 끈이 달리지 않은 형태의 편한 신발이나 고무 신발끈이 달린 신발이 좋습니다.
2. 긴 손잡이 구둣주걱을 이용하여 신발을 신고 벗으면 됩니다.

수면 자세

등을 대고 눕기

- 등을 대고 누워 잘 때는 두 다리가 교차되지 않도록 다리 사이에 항상 베개를 끼우십시오.
- 다리를 꼬면 안 됩니다.

옆으로 눕기

- 약 6주 동안은 다리 사이에 베개를 끼운 자세를 유지합니다.
- 수술 받은 쪽으로 눕는 것은 담당 외과의의 허락을 받아야 합니다.
- 수술 받은 쪽 다리가 베개에서 떨어져 아래쪽 다리와 교차되지 않도록 주의하십시오.

잠자리에 들고 일어나기

침대에 눕기

1. 의자에 앉을 때와 같은 방법으로 침대 가장자리에 앉습니다.
2. 엉덩이를 최대한 침대 머리 쪽으로 밀어 넣습니다. 수술 받은 쪽 다리가 먼저 침대에 들어가도록 합니다.
3. 수술 받은 쪽 다리를 먼저 침대 위에 올린 후 반대쪽 다리를 침대에 올리면서 등을 바닥에 대고 눕습니다.

침대에서 나오기

1. 침대에서 나올 때 허리를 비틀면 안됩니다.
2. 수술 받지 않은 쪽 다리를 위주로 다리를 침대 가장자리로 옮깁니다.
3. 양팔로 받치고 몸을 일으키는데, 일어나 앉을 때 90도 규칙을 어기지 않아야 합니다. 또한 옆으로 돌아눕지 않도록 주의합니다.

의자에 앉는 자세

항상 고관절이 90도 이상 구부러지지 않도록 해야 합니다. 무릎이 고관절보다 위쪽으로 올라가면 각도가 90도를 넘게 됩니다. 이는 낮은 의자나 변기에 앉을 때 또는 앉은 자세로 몸을 앞으로 숙이는 경우 발생할 수 있습니다.

앉은 자세에서의 무릎 위치는 항상 고관절 아래에 위치해야 합니다. 의자가 너무 낮을 경우 여러 개의 베개를 겹쳐 놓아 무릎이 고관절보다 약간 낮은 상태가 되도록 앉습니다.

- 수술 후에는 베개를 다리 사이에 끼우십시오.
- 부기 조절을 위해 수술 받은 쪽 다리를 늘 올려 두십시오.
- 항상 팔걸이가 있는 의자에 앉도록 하십시오. 앉고 일어설 때 도움이 됩니다.
- 필요한 물건은 늘 손이 닿는 곳에 두어 몸을 앞으로 숙이지 않도록 합니다.
- 집에서 사용하는 변기의 높이를 올리려면 이동식 변기 겸용 의자가 필요합니다.

의자에 앉기와 일어나기

팔걸이가 없는 의자에 앉지 마십시오. 의자는 바닥이 단단하고 높은 팔걸이가 부착된 의자를 선택하십시오. 윈저체어나 식탁의자가 좋습니다.

의자에 앉기

1. 의자에 앉을 때는 다리의 뒷부분이 의자에 닿을 만큼 가까이 다가간 후 앉습니다.
2. 반드시 수술 받은 쪽 다리를 몸 앞쪽으로 쭉 뻗으십시오.

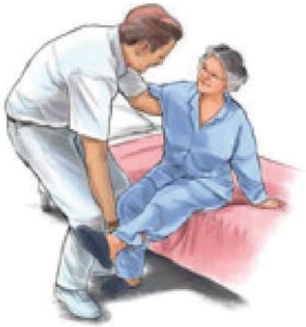
3. 수술 받지 않은 쪽 손으로 보행기를 잡고 다른 쪽 손으로 의자 팔걸이를 잡습니다.
4. 아주 천천히 의자에 앉습니다.
5. 앉은 후에는 발이 무릎 아래 오도록 수술 받은 쪽 다리를 끌어당겨도 됩니다.
6. 앉아 있는 동안 발목과 무릎 운동을 해야 뻣뻣해지지 않습니다.
7. 초기에는 장시간 앉아있지 않도록 합니다. 20~30분 간격으로 일어서서 스트레칭을 하거나 걸어다닙니다.

의자에서 일어나기

1. 수술 받은 쪽 다리를 몸 앞쪽으로 멀리 뻗으십시오.
2. 엉덩이를 의자 가장자리로 당겨 앉습니다. 이때 고관절이 90도이상 구부러지지 않도록 해야 합니다.
3. 다시 수술 받은 쪽 다리를 앞으로 뻗습니다.
4. 양손으로 의자 팔걸이를 잡고 몸을 일으켜 수술 받지 않은 쪽 다리로 일어섭니다.
5. 수술 받은 쪽 다리로 일어서면 안 됩니다.
6. 양손으로 보행기 손잡이를 잡습니다. 보행기를 당기거나 잡고 일어서는 행동은 절대 하지 마십시오.

보행 훈련 (보행기, 목발, 지팡이 사용하기)

보행 훈련이란 고관절 수술 후의 걷기 연습을 말합니다. 보행기를 이용한 걷기를 시작으로 안정적으로 설수 있게 되면 목발을 사용해 훈련합니다.



보행기, 목발, 지팡이

이 같은 기구는 팔로 지탱하여 고관절 부위에 실리는 체중을 제한해주는 기구입니다. 인공 고관절 치환 수술 후 에는 먼저 보행기를 사용하여 보행하게 됩니다. 환자의 상태가 호전되는 정도에 따라 담당 치료사가 목발 사용을 지시합니다. 이후 담당의사의 판단에 따라 지팡이를 사용하게 됩니다. 다리에 실리는 체중과 관련하여 담당의사가 지시하는 체중 부하량은 다음과 같습니다.

- **무체중 부하:** 수술 받은 쪽 다리에 체중이 전혀 실리면 안됩니다.
- **발가락 접촉 체중 부하:** 수술 받은 쪽 다리에 체중이 거의 실리지 않아야 합니다. 균형을 잡기 위해 발이 바닥에 닿는 정도로 제한합니다.
- **부분 체중 부하:** 수술 받은 쪽 다리에 체중의 20~50% 가 실려도 무방합니다.
- **자유 체중 부하:** 수술 받은 쪽 다리에 모든 체중을 실을 수 있습니다.

보행기를 사용한 보행 훈련

1. 보행기 뒤쪽 다리가 발가락과 평행선상에 놓이도록 보행기를 앞으로 끌어당깁니다.
2. 보행기에 의지한 채로 수술 받은 쪽 다리를 들어올려 무릎을 굽혀 앞으로 한 걸음 내딛는데, 발뒤꿈치가 먼저 바닥에 닿도록 합니다.
3. 발가락은 앞쪽을 향해 있어야 합니다.
4. 수술 받지 않은 쪽 다리를 반대편 다리 위치까지 옮깁니다.
5. 이 과정을 반복합니다.

주의사항: 수술 받은 쪽 고관절에 실리는 체중은 담당의사나 치료사가 지정해준 분량을 벗어나지 않아야 합니다. 항상 주의하십시오!

목발을 사용한 보행 훈련

1. 목발을 양쪽 팔 밑에 낍니다. 이때, 겨드랑에 닿지 않고 갈비뼈를 누르듯이 해야 합니다.
2. 한쪽 발에 의지하여 양쪽 목발을 함께 앞으로 옮깁니다.

3. 체중을 실어도 될 경우 수술 받은 쪽 다리를 목발과 함께 옮깁니다.

4. 손에 체중을 실어 몸을 앞으로 옮깁니다.

예: 오른쪽 고관절 수술을 받은 경우 양쪽 목발 → 오른쪽 발 → 왼쪽 발 → 순으로 옮깁니다.

- 목발에 기대지 마십시오. 영구적인 신경 손상이 올 수도 있습니다. 양쪽 손과 수술 받지 않은 쪽 다리에 체중이 실려야 합니다. 물리치료사가 적절한 목발 보행법과 함께 수술 받은 쪽 다리에 어느 정도 체중을 실어도 되는지 알려줍니다.
- 체력과 지구력이 늘면 2점 보행으로 넘어갑니다. 이 방법은 목발과 수술 받은 쪽 다리를 동시에 옮긴 다음 반대편 다리를 목발 앞으로 가져가는 보행법입니다.
- 가만히 서 있을 때는 항상 목발이 몸 앞쪽으로 오게 하고 양끝이 약간 바깥쪽으로 벌어지도록 합니다(삼발이와같은원리). 서 있을 때 목발이 몸과 평행을 이루면 넘어질 위험이 있습니다.

계단 오르내리기

계단 올라가기

1. 목발은 항상 수술 받은 쪽 다리와 같은 계단에 있어야 합니다.
2. 목발을 꽉 짚고 건강한 쪽 다리를 계단에 올립니다.
3. 건강한 쪽 다리로 계단에 올라섭니다. 건강한 쪽 다리가 늘 앞서도록 합니다.
4. 이어서 수술 받은 쪽 다리와 목발을 함께 올립니다.

난간이 있는 경우 한쪽 목발 대신 난간을 이용하십시오. 부득이하게 계단을 이용할 때는 보호자와 동행하십시오.

계단 내려가기

1. 무릎을 굽혀 목발을 한 층 아래 계단에 놓습니다.
2. 수술 받은 쪽 다리를 먼저 내립니다.
3. 균형을 잘 잡습니다.
4. 이어서 건강한 쪽 다리를 내립니다.

난간이 있는 경우 한쪽 목발 대신 난간을 이용하십시오. 부득이하게 계단을 이용할 때는 보호자와 동행하십시오.

차에 타고 내리기

의사의 허락이 있을 때까지 운전하지 마십시오.

조수석에 탈 경우, 차에 타기 전 도움을 받아 좌석을 뒤로 끝까지 밀고 등받이를 약간 젖혀서 충분한 공간을 확보합니다. 낮은 차량에 탑승할 경우 좌석에 베개나 쿠션을 놓아 좌석높이를 높여야 합니다. 자동조절기능이 있는 경우 또한 높이를 높게 조절합니다.

1. 한 손으로는 계기판을, 다른 손으로는 앞좌석 등받이를 짚으십시오.
2. 수술 받은 쪽 다리를 앞으로 빼고 천천히 몸을 낮추어 앉습니다.
3. 반쯤 뒤로 젖힌 좌석에 가급적 깊이 들어가 앉습니다.
4. 그 다음 다리를 차 안으로 넣습니다. 이때 수술 받은 쪽 다리는 양손을 이용하여 차 안으로 옮깁니다. 발가락이 안이나 바깥쪽을 향하지 않도록 주의하십시오.
5. 수술 받은 쪽 다리는 항상 쭉 뻗고 있어야 합니다. 다리를 곧게 펼 수 있도록 좌석을 최대한 뒤로 밀어 놓습니다.
6. 차에서 내릴 때는 이 과정을 반대로 진행하십시오.

샤워하기

샤워부스를 이용하면 드나들기 편리합니다. 욕조를 이용하는 경우 아래 지침을 따르도록 합니다.

샤워부스에서 샤워하기

1. 보행기를 샤워부스 옆에 벽을 향하도록 세워둡니다. 가로대나 벽에 의지하여 샤워부스로 들어갑니다.
2. 샤워용 의자를 사용하시거나 서서 샤워를 하시면 됩니다.

욕조에서 샤워하기

목욕용 의자를 사용해야 합니다. 욕조 바닥에 들어가 앉지 마십시오.

1. 보행기를 이용해 목욕용 의자로 가서 욕조를 등지고 섭니다.
2. 한 손은 보행기를 잡은 채 다른 손으로 목욕용 의자 등받이를 잡습니다.
3. 수술 받은 쪽 다리를 쭉 뻗은 채로 천천히 의자에 앉습니다.
4. 목욕용 의자를 욕조 안쪽으로 밀어 넣고 다리를 욕조에 넣습니다. 수술 받은 쪽 다리는 양손으로 들어서 옮기십시오.
5. 수술 받은 쪽 다리는 항상 쭉 뻗고 있어야 합니다.

욕조에서 나오기

1. 의자를 돌리고 양쪽 다리를 욕조 밖으로 빼십시오.
2. 한쪽 손으로 보행기를 잡은 채 의자 등받이에서 몸을 뗍니다. 수술 받은 쪽 다리는 항상 쭉 뻗고 있어야 합니다.
3. 똑바로 일어섭니다.

인공 고관절 수술 후의 성생활

환자와 배우자 사이에는 원활한 커뮤니케이션이 필수적입니다. 따라서 이 책자는 배우자와 함께 읽는 것이 좋으며 담당 외과의와 치료사가 알려준 고관절 안전수칙에 대한 이야기를 나누는 것도 좋습니다. 이 책자를 통해 인공 고관절 수술 후의 성생활에 대한 우려와 궁금증이 해소되었으면 합니다. 물론 어떤 책자도 환자가 처한 상황을 모두 다루지는 못하므로, 이 책자를 읽은 후에도 여전히 궁금한 점이 있을 경우 편한 마음으로 담당 외과의나 치료사에게 문의하십시오.

- 대부분의 환자가 인공 고관절 수술을 받은 후 안전하고 즐거운 성생활을 다시 시작할 수 있습니다. 수술 전 고관절 부위의 통증과 뻐근함으로 성기능에 지장이 있던 환자라도 일반적으로 수술 후 통증이 사라지면서 움직임이 좋아집니다. 그러나 인공 고관절이 편해지기까지는 여러 주가 걸릴 수도 있습니다.

- 일반적으로 수술 후 약4~6주 후에 성생활을 시작하는 것이 안전합니다. 절개 부위와 고관절 주변 근육이 회복되는 시간이 필요합니다. 그러나 사람마다 회복기간이 크게 다르므로 적합한 시기는 담당 외과의와 상의하십시오.

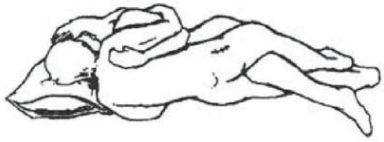
- 고관절 수술 안전수칙은 성생활을 포함한 모든 일상활동에서 반드시 준수해야 합니다. 담당 외과의나 치료사가 알려준 안전수칙을 따르고 퇴원 후 치료 지침에서 권고한 고관절 구부리기, 내전, 내외측 회전(발을 안쪽이나 바깥쪽으로 돌리는 행동)을 피해야 합니다.

- 대부분의 환자의 경우 남자든 여자든 에너지 소모가 적은 하위 포지션의 수동적인 자세로 성생활을 시작하는 것이 좋습니다. 고관절의 회복상태에 따라 더욱 적극적인 자세를 시도할 수 있습니다.
- 남성의 경우 상위 포지션을 즐길 수도 있고, 여성은 수술 받지 않은 쪽이 아래로 가도록 옆으로 눕는 자세가 편하기도 합니다. 몇 달이 지나면 무엇이든 편안한 자세로 성생활을 할 수 있게 됩니다.

다음 그림은 환자가 편하게 취할 수 있는 자세를 나타낸 것입니다. 무릎 밑이나 등, 옆구리에 베개를 대어 편안하게 받쳐주어도 좋습니다.

환자하위,
배우자 상위.

환자상위,
배우자 하위.



수술 받은 쪽이 위로 가도록
옆으로 누운 환자와 배우자.

자세.

메모

섹션 5:

체력 강화 운동과 재활

인공 관절 수술 후 지속적인 체력 강화를 위해서는 외래 재활 치료가 필요합니다. 추가 치료가 필요한 경우 담당의가 지시합니다. 잉글우드 병원 메디컬센터에서의 재활 치료를 권장합니다.

외래 치료 병동
잉글우드 병원 메디컬센터
201-894-3285

담당 물리 치료사가 다음 운동의 반복 횟수와 일일 운동 횟수를 알려줍니다.

엉덩이 움츠리기

1. 등을 대고 눕습니다.
2. 다리는 곧게 폅니다.
3. 최대한 힘을 주어 엉덩이를 움츠립니다.
4. 10초 동안 유지합니다.

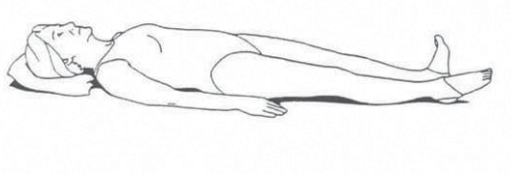
_____회 반복 _____회/1일

발뒤꿈치 밀기

1. 등을 대고 눕습니다.
2. 무릎을 구부립니다.
3. 발뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 끌어당깁니다.
4. _____ 초 동안 유지합니다.
5. 반대쪽 무릎도 똑같이 합니다.

_____회 반복 _____회/1일

발목 운동



1. 다리를 펴고 누운 상태에서 한쪽 발끝을 정강이 쪽으로 올렸다 내립니다.
2. 반대쪽 발도 똑같이 합니다.

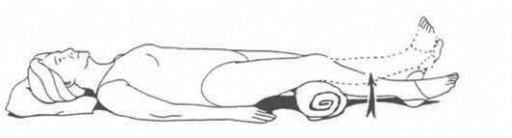
_____회 반복 _____회/1일

쿼드셋

1. 다리를 쭉 펴고 눕습니다.
2. 다리 앞쪽 근육에 힘을 줍니다.
3. 무릎을 바닥 쪽으로 밀어냅니다.
4. 10초 도안 유지합니다.

_____회 반복 _____회/1일

무릎 펴기



1. 침대에 누워 약15cm (6인치) 너비의 수건을 말아 다리 밑에 받칩니다.
2. 발뒤꿈치만 침대에서 떨어뜨려 무릎 부위가 곧게 펴지도록 합니다.
3. 5초 동안 유지합니다.
4. 처음 자세로 돌아갑니다.
5. 반대쪽 다리도 똑같이 합니다.

_____회 반복 _____회/1일

바깥쪽 밀기

1. 등을 바닥에 대고 누워 두 다리를 곧게 폅니다.
2. 수술 받은 쪽 다리를 바깥쪽으로 밀어냅니다.
3. 무릎은 쭉 편 상태를 유지하고 발가락은 천장을 향하도록 합니다. 무릎이 안쪽으로 돌아가지 않도록 주의합니다.
4. 다시 처음 자세로 다리를 모읍니다.

_____회 반복 _____회/1일

앉은 자세 쿼드셋

1. 의자에 등을 대고 앉습니다.
2. 허벅지 근육에 힘을 주고 무릎을 곧게 폅니다.
3. 10초 동안 유지합니다.
4. 반대쪽 다리도 똑같이 합니다.

_____회 반복 _____회/1일

다리 올리기

1. 바닥에 누워 한쪽 무릎을 굽혀 세웁니다.
2. 반대쪽 다리를 15~20 cm(6~8인치) 들어올립니다. 이때 무릎이 구부러지지 않도록 합니다.
3. 다리를 들어올린 채로 숨을 내쉬며 근육에 힘을 줍니다.
4. 다리를 내리고 반대쪽 다리도 똑같이 합니다.

_____회 반복 _____회/1일

메모

잉글우드 병원의 약속

잉글우드 병원 메디컬센터에 인공 고관절 치환수술을 맡겨 주셔서 감사합니다. 이제 본 센터와 함께 하면서 성실하고 친절한 의사와 간호사, 그 외 전문 인력의 치료를 받게 됩니다. 보다 편안하고 안전하게 삶의 질을 높여주는 환자 맞춤 서비스를 제공하기 위해 최선을 다하고 있습니다.

입원 중 또는 치료과정에서 바라는 점이나 개선해야 할 부분이 있다면 치료 관리 상담사 또는 전문 간호사, 치료관리 코디네이터, 치료관리 디렉터에게 말씀해주십시오.

퇴원 환자에게는 설문조사 우편이 발송됩니다. 병원 의료진의 치료, 시설 관리 서비스, 개인의 문제 해결, 퇴원 계획, 입원 치료에 대한 전반적인 서비스를 평가해주시기 바랍니다. 본 센터는 세심한 보살핌 속에 효율적이고 친절한 최상의 서비스를 제공하는 것을 무엇보다 중요하게 생각하고 있습니다. 환자 여러분의 기대에 얼마나 부응했는지 설문 내용을 작성하여 알려주시면 감사하겠습니다.

ENGLEWOOD
HOSPITAL AND MEDICAL CENTER

Your hospital for life.

ENGLEWOOD

HOSPITAL AND MEDICAL CENTER

Your hospital for life.

350 Engle Street, Englewood, NJ 07631

201-894-3000

englewoodhealth.org