



병원약도



외부주차장

### 버스노선

[일반버스] 병원 밑 하차 : 67번, 167번

벽산아파트 하차 : 110-1번

[마을버스] 병원입구 하차 : 10번 (개금역 → 병원 정문 앞 → 개금역)

※평 일 : 오전 7시~오후 6시 50분 (5분 간격)

※토요일 : 오전 7시~오후 2시 (5분 간격)

※일요일·공휴일 : 오전 8시~오후 6시 (20분 간격)

병원 밑 하차 : 10-1번 (오전 6시~오후 9시 50분, 수시운행)

### 도시철도(Metro)

2호선 개금역 5번 출구 [ 도보 15분 거리  
일반버스 167번 또는 마을버스 10번, 10-1번 이용 가능

### 주차안내

- 내부주차장 또는 외부주차장 이용 가능
- 외부주차장 이용 시 무료 셔틀버스 이용 (외부주차장 ↔ 병원정문)

담당교수	시간	월	화	수	목	금
김 태 현	오전	●	●		●	
	오후	●				
이 안 복	오전					●
	오후			●		●

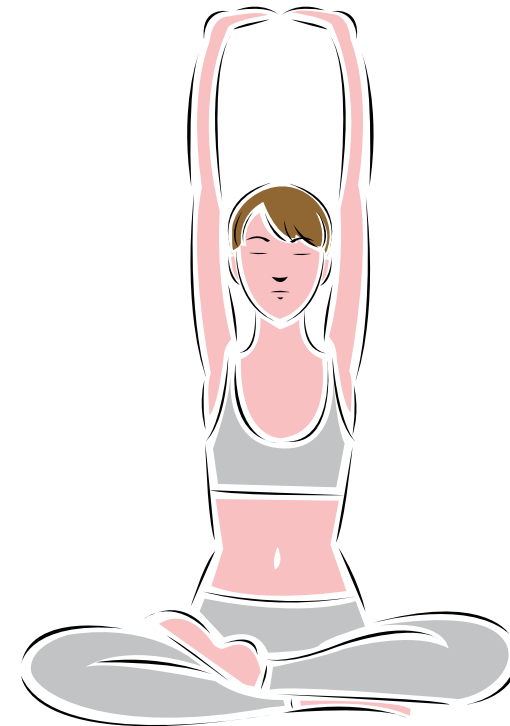
\*오전 8:30~12:00 / 오후 1:30~4:00

인제대학교 부산백병원 유방클리닉  
문의전화 : (051) 890-6345, 6145

2015년 7월

인제대학교 부산백병원 유방클리닉

# 유방암 환자의 운동과 림프부종 관리



인제대학교부산백병원

## 운동의 잇점

- 적정체중을 유지하게 하여 재발 방지에 도움이 됩니다.
- 기분을 좋게 합니다.
- 에너지가 향상됩니다.
- 뼈의 형성을 도와주고 뼈의 건강을 유지하는데도 운동은 중요한 역할을 합니다.
- 유방암의 재발 방지를 위해서 운동은 매우 중요하고 효과적인 방법입니다.
- 체중이 실리는 가벼운 운동, 땀이 좀 나고 숨이 약간 찰 정도로 하는 것이 좋습니다.
- 주 3-4회 이상 하루 1시간 정도는 꾸준히 하는 것이 좋습니다.
- 유산소운동 (활발한 걷기, 달리기, 등산, 자전거 타기, 수영 등)을 합니다.
- 요가, 스트레칭, 에어로빅 등을 권장합니다.
- 더불어 주 3회 이상, 하루 30분 정도는 일광을 합니다.

## 집에서 간단히 할 수 있는 스트레칭 운동

1

### 머리 돌리기

머리를 천천히 좌우로 돌리고 크게 원을 그리며 돌립니다.



2

### 견갑골(날개뼈) 움직이기

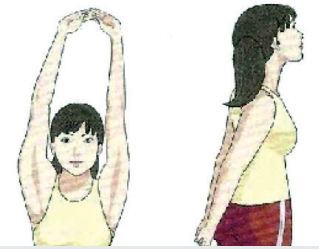


3

### 신장운동(스트레칭)

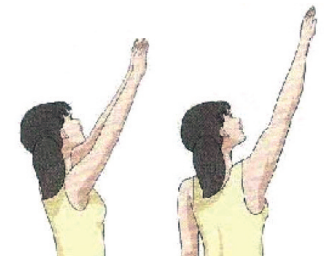
#### 양손 같이 스트레칭 하기

- ① 양손을 마주잡고 최대한 올립니다.
- ② 양손을 허리 뒤로 잡아 최대한 뒤로 이동합니다.



#### 벽을 이용하여 스트레칭 하기

벽을 마주보고 서거나 옆으로 선 자세에서 천천히 벽을 따라 손을 올립니다.

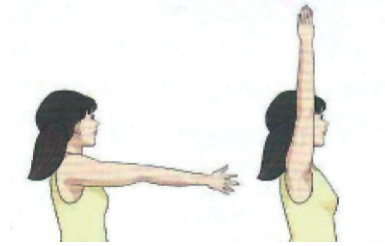


## 집에서 간단히 할 수 있는 스트레칭 운동

### 4 팔올리기

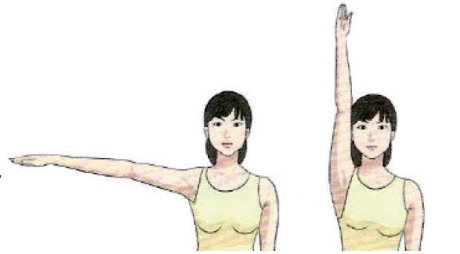
#### 앞으로 올리기

팔을 앞으로 뻗어 똑바로 올렸다가 천천히 내립니다.



#### 옆으로 올리기

팔을 옆으로 올려 똑바로 올렸다가 천천히 내립니다.



#### 팔을 벌려 회전하기

양팔을 옆으로 나란히 벌려 앞으로 뒤로 천천히 원을 그리며 돌립니다.



### 5 도구를 이용한 근력강화 운동

세라밴드나 가벼운 아령을 이용하여 운동할 수 있습니다.



## 림프부종으로 고생하지 않으려면 관리는 어떻게 하지요?

### 림프부종이 무엇인가요?

림프부종이란 림프순환이 제대로 이루어지지 않아 림프액이 팔 등에 비정상적으로 축적되어 붓는 것을 말합니다. 유방암 수술 중 겨드랑이 림프절 제거 수술을 받은 환자의 20% 정도에서 림프부종이 발생합니다.

### 림프 부종의 증상은 어떤가요?

부종이 발생하면 팔 둘레와 부피가 증가하게 되고 통증, 저린감, 무거운 감, 감각 또는 기능의 저하, 피로감, 팔 운동 범위의 제한과 같은 증상이 나타나게 됩니다.



### 림프부종을 예방하는 방법이 있나요?

유방암 환자에서 수술로 인한 림프부종의 발생을 예측하기는 어렵지만 다음과 같은 사항에 주의한다면 림프부종이 생기는 것을 줄일 수 있을 것입니다.

- 수술 받은 쪽 팔에서 피를 뽑거나 혈압을 재지 않는다.
- 수술 받은 쪽 팔에 약물 주사를 맞지 않는다.
- 수술 받은 쪽 손이나 팔에 상처나 염증이 생기면 바로 치료한다.
- 팔이나 손에 화상을 입지 않도록 한다.
- 수술 받은 쪽 겨드랑이 면도 시에는 전기면도기를 이용한다.

- 주방 일이나 정원일을 할 때는 장갑을 끼어 보호한다.
- 수술 받은 쪽 손이나 팔에 딱 끼는 옷은 피하고 시계, 반지도 느슨하게 착용한다.
- 어깨에 거는 가방이나 핸드백은 하지 않는 것이 좋다.
- 심한 온도 변화를 주는 사우나, 일광욕 등을 피한다.
- 수술 받은 쪽 팔로 오래 짊고 있거나 무거운 것을 들지 않는다.
- 팔이나 어깨에 무리가 가는 운동이나 힘든 운동은 피한다.
- 테니스, 골프, 검도 등 팔과 어깨에 무리가 가는 운동은 심하게 하지 않는 것이 좋다.
- 운동을 무리하게 하여 팔이 아프면 누워서 팔을 심장보다 올려준다.
- 누워 있거나 휴식을 취할 때 수술 받은 쪽 팔을 심장보다 높게 한다.
- 체중 증가를 조심한다.
- 저염식, 고섬유성 음식으로 체중을 유지한다.

## 림프부종을 치료를 돕는 생활 요령

- ① 팔을 심장보다 높은 위치에 둔다.
- ② 팔을 위로 올린 후 주먹을 불끈 쥐면서 팔의 모든 근육에 힘이 들어가게 한 다음 3-4 초 후에 심을 뺀다. 이런 동작을 하루에 3-4회 반복한다.
- ③ 팔이 화끈거리면 20도 정도의 물에 2분 정도 담근다. 얼음 주머니를 싼 수건을 감거나 냉장고에 넣어 차게 한 수건을 감아도 좋다. 단, 한번에 10분 이상은 감아두지 않는 않는다.
- ④ 팔을 높게 하거나 운동을 통해서도 림프부종이 좋아지지 않으면 전문의와 상담 후 팔을 붕대로 압박하거나 탄력압박소매를 이용한다.
- ⑤ 마사지를 받으면 도움이 된다.
- ⑥ 심한 경우 약물을 투여하기도 하므로 전문의와 상의한다.