

출산 후 물리치료 정보 책자 (한국어)
Korean Postnatal
Physiotherapy Booklet



북부 시드니
지방 보건국



내용

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 출산 후 회복 | 3 |
| 자연분만 후 회복부 치료 | 3 |
| 방광 및 장 관리 | 3 |
| 첫 6~8주 동안의 제왕절개 상처 관리 | 3 |
| 휴식 및 이완 | 5 |
| 성관계 갖기 | 5 |
| 골반저 근육 치료 | 5 |
| 골반저 근육 운동 프로그램 | 7 |
| 출산 후 일반 운동 | 9 |
| 복부 근육 치료 | 11 |
| 자세 및 허리 관리 | 13 |
| 일상생활에서의 관리 | 15 |
| 다리 운동 | 17 |
| 목 통증 예방 및 완화 운동 | 17 |
| 등 위쪽 운동 | 17 |
| 허리 움직임 운동 | 19 |
| 손목 통증 예방 및 완화 팁 | 21 |
| 손목 터널 증후군 | 21 |
| De Quervain's Tenosynovitis | 23 |
| 아기를 들볼 때의 일반적인 팁 | 23 |
| 물리치료는 언제 고려해야 하나요? | 23 |
| RNSH 운동 수업: 출산 후 6주부터 적합 | 25 |

출산 후 회복

출산 후 첫 8주는 중요한 ‘회복’ 기간입니다. 최대한 잘 회복하려면 몸을 조심하고 불필요한 움직임을 삼가해야 합니다.

자연분만 후 회음부 치료

- 패드를 정기적으로 교체합니다.
- 배변 후에는 앞에서 뒤로 닦은 후, 물로 헹구고 부드러운 수건으로 가볍게 두드려 말립니다.
- 부기가 있는 경우, 2~4시간마다 젖은 천으로 감싼 얼음 팩을 회음부에 대고 20분 동안 둡니다.
- 걸을 때 보다 잘 지지될 수 있도록 위생 패드와 꼭 맞는 속옷을 이중으로 착용합니다.
- 수건을 위아래로 접되 봉합 부위의 압박을 완화하도록 간격을 약간 두고 접어 그 위에 앉습니다.
- 엉덩이를 베개로 받친 상태로 매일 휴식 시간을 갖습니다.



방광 및 장 관리

- 방광이 담을 수 있는 정상적인 용량은 300~500ml입니다. 출산 후 초기에는 방광의 기능이 저하될 수 있습니다. 이 경우, 방광을 2~3시간마다 비우면 이러한 용량을 유지하고 늘어나는 것을 방지할 수 있습니다.
- 소변을 볼 때 서두르지 마세요. 변기에 앉아 골반저와 배 근육을 이완시키는 데 집중하고 완전히 비워질 때까지 앉아 있습니다. 필요한 경우, 골반을 앞뒤로 천천히 여러 번 흔들고 완전히 비워질 때까지 다시 바로 앉습니다.



- 변비 예방을 위해 고성유질 식단(과일, 야채, 통곡물 빵 및 시리얼)을 지키고 하루에 약 2리터(6~8잔)의 수분을 섭취하세요. 모유가 충분히 차오를 때까지 수분 섭취량을 3리터까지 점진적으로 늘립니다. 브리스톨 대변 차트에서 대변 4형을 목표로 합니다. 차, 커피 또는 탄산음료와 같은 카페인 대량 함유된 음료는 방광을 자극하여 탈수를 유발할 수 있으므로 되도록이면 이를 제한합니다.
- 변의를 느끼면 즉시 장을 비웁니다. 다리를 벌리고 몸을 앞으로 기울여 변기 위에 앉은 후 다시 편안한 자세를 취합니다. 무릎이 엉덩이보다 높이 오도록 발뭇꿈치를 들어 올리거나 발받침대를 사용합니다. 긴장하지 마세요. 복부를 이완시켜 골반저가 이완되도록 합니다. 화장지를 겹쳐 손으로 봉합부위를 지지합니다.

| 브리스톨 대변 형태 척도 | | |
|---------------|--------------------------|-----|
| 유형 | 설명 | 이미지 |
| 1형 | 견과류와 같이 분리된 딱딱한 덩어리 | |
| 2형 | 올동볼롱한 소시지 같은 모양 | |
| 3형 | 길라진 소시지 같은 모양 | |
| 4형 | 매끈하고 부드러운 소시지나 뱀 같은 모양 | |
| 5형 | 가장자리가 명확한 부드러운 덩어리 모양 | |
| 6형 | 가장자리가 동개진 진흙 같은 변 | |
| 7형 | 단단한 건더기가 없이 전체적으로 물 같은 변 | |

첫 6~8주 동안의 제왕절개 상처 관리

- 기침, 재채기를 하거나 옷기 전에 상처 지지대를 사용하여 통증을 줄입니다.
- 가능한 경우 첫 6주 동안에는 아기보다 무거운 물건을 최대한 들어 올리지 않도록 합니다.
- 침대에 누울 때와 일어날 때는 옆으로 구르는 자세를 취하세요(아래 예시)



- 6주 후 상처가 완전히 치유되면 가볍게 흉터 마사지를 실시할 수 있습니다.



휴식 및 이완

출산 후 초기에는 규칙적인 휴식을 가지며 활동의 균형을 맞추는 것이 매우 중요합니다.

- 매일 30분의 휴식 시간을 1~2회 갖는 것을 목표로 합니다.
- 휴식 시간에는 다리를 올린 채 등을 대고 눕거나 무릎 사이에 베개를 대고 옆으로 눕는 자세 등이 좋습니다.
- 배 아래에 베개를 대고 엎드리는 자세도 있습니다. 이는 특히 등과 골반저에 좋은 자세입니다.

제왕절개를 받은 경우, 상처가 더 편해질 때(약 2주)까지 기다린 후 이 자세를 시도하세요.

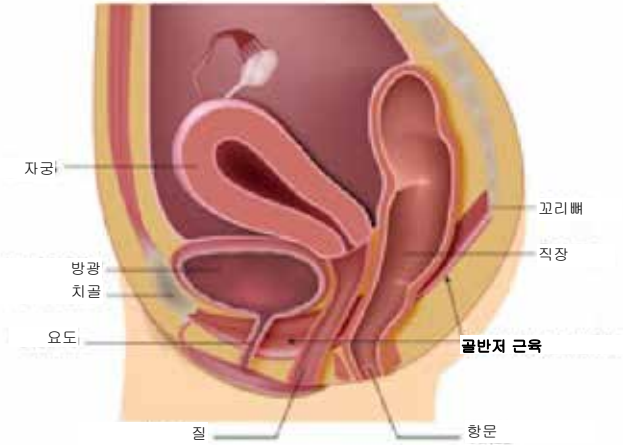
성관계 갖기

현재 공식 가이드라인은 없지만, 모두 확실히 치유되고 감염 위험도 낮출 수 있도록 6주차에 주치의가 확인할 때까지 성관계를 갖지 않고 기다리는 것이 좋습니다. 에스트로겐 수치 감소를 포함한 출산 후 호르몬 변화가 있을 수 있으며, 특히 모유 수유만 하는 경우 질 조직이 더 건조하고 취약해질 수 있습니다. 처음 성관계를 다시 가질 때에는 수성 윤활제를 사용하는 것이 좋습니다. 통증 문제가 지속되는 경우, 주치의와 함께 질 에스트로겐 크림을 활용하는 것을 고려해볼 수 있고, 여성 건강 물리치료사와의 상담이 도움이 될 수 있습니다.



골반저 근육 치료

자연분만 또는 제왕절개 분만 여부와는 관계없이, 아기 출산 후 골반저 근육을 보호하고 알맞은 시간 내에 강화하는 것이 중요합니다. 골반저 근육은 요도(앞 통로), 질, 항문(뒷 통로)을 둘러싸고 있으며, 골반 기관을 지탱하는 데 도움이 됩니다. 이는 앞쪽의 치골에서 뒤쪽의 꼬리뼈까지 이어지는 띠를 형성합니다. 이 근육이 정상적으로 기능하지 않는 경우, 방광 또는 장 조절이 어려워지거나, 질에서 '빠지는 느낌'을 경험하거나(탈출), 성교 중 통증 또는 감각 변화를 경험할 수 있습니다.



임신 기간 동안 골반저를 구성하는 근육과 결합 조직(근막)이 늘어나고 이러한 근육과 조직에 공급하는 신경이 압박되어 일부 변화가 발생한 것입니다. 출산 과정 중에 근육과 근막이 더 늘어나면 경우에 따라 파열이 발생할 수 있습니다. 출산 후 첫 8주 동안은 자연적 회복 및 치유가 일어나므로 이 기간 동안 **격렬한** 골반저 운동은 **필요하지 않습니다**. 그러나 **기침 또는 재채기를 하거나 물건을 들기 전에** 이러한 근육을 **보호하는 브레이싱**이나 **이러한 근육을 다시 쓰기 위한 부드러운 움직임**은 도움이 되며 권장됩니다.

골반저 근육 운동 프로그램

보호와 지지에 집중합니다. 기침이나 재채기를 하거나 들어 올리기와 같은 활동을 하기 전에 골반저 근육을 브레이싱(조여서 끌어올리기)합니다.

가벼운 프로그램 - 2~5일차

1. 등을 대고 누워 무릎을 구부린 채 지지하거나 옆으로 눕습니다.
2. 질과 뒤 통로 주변의 근육을 부드럽게 조이며 당깁니다.
3. 1초 동안만 그대로 버텼다가 완전히 힘을 뺍니다.
4. 근육이 조여지고 당겨졌다가 완전히 이완되는 부드러운 움직임을 느끼는 것에 집중합니다.
5. 3초 동안 휴식을 취한 후 반복합니다.
6. 6회 반복하되, 근육에 피로감을 느낄 경우 횟수를 줄입니다.
7. 하루에 한 번씩 이 세트를 6회 반복합니다.
8. 또한 기침이나 재채기를 하거나 물건을 들기 전에 골반저 근육을 조입니다.



반복하며 다른 자세 시도 - 5~14일차

위의 누운 자세 외에 앉은 자세나 손과 무릎을 바닥에 댄 자세로도 운동을 할 수 있습니다.

1. 위와 같이 부드럽게 조이면서 들어 올립니다.
2. 1초 동안만 버텼다가 완전히 힘을 뺍니다.
3. 확실히 이완된 것을 느껴야 합니다.
2초 동안 휴식을 취하고 6~8회 반복합니다.
4. 하루에 총 2세트를 합니다.
5. 기침이나 재채기를 하거나 물건을 들기 전에 골반저 근육을 조여야 합니다.



회복 프로그램 - 3~8주차

유지 시간을 2초로 늘려 운동 프로그램을 진행합니다. 매 반복 시에 근육을 조이면서 당겼다가 완전히 힘을 빼기를 계속합니다. 2초 쉬 후 반복합니다. 반복 횟수를 8~10회로 늘립니다. 앉은 자세나 선 자세 등 여러 자세로 하루에 2세트를 실시합니다. 6주 후 3세트로 늘립니다. 기침이나 재채기를 하거나 물건을 들기 전에 골반저 근육을 조여야 합니다.

강화 프로그램 - 8주 후

근육을 더 세게 조이고 끌어 올립니다. 매주 유지 시간을 1초씩 늘려 10초 유지 후 10초 휴식까지 점차 늘립니다. 숨을 참지 않도록 해야 합니다. 하루에 10회씩 3세트를 완료합니다.

미국 국립보건원의 'Squeezy App'과 같은 골반저 근육 모바일 앱을 활용하면 알림을 통해 이러한 운동을 규칙적으로 수행하는 데 도움을 받을 수 있습니다.

그러나 하루에 3세트면 충분합니다. 너무 '과도하게' 하지 않는 것이 중요합니다.

이는 골반저를 '너무 경직된' 상태로 만들어 성교 시 통증을 유발하고 배뇨와 배변 시에 영향을 미칠 수 있습니다.



유지 프로그램 - 16주 후

개별 평가 및 운동 처방을 하는 것이 이상적이지만, 최소한 매주 2~3일 정도 10초 동안 유지하는 운동을 10회 반복하는 것을 3세트 진행하는 유지 프로그램이 권장됩니다.

6주차 확인 후 실금(방광 또는 장에서 흘러나옴) 또는 탈출 증상을 경험하는 경우, 주치의에게 알리고 여성 건강 물리치료를 소개받아 개별화된 평가 및 조언을 받으세요.

출산 후 일반 운동

조기 출산 후 운동(0~6주)

- 출산 후 점차적으로 운동을 다시 시작하면 회복하는 데 많은 도움이 됩니다.
- 천천히 운동을 다시 시작하고 편안함과 피로감의 한도 내에서 자신에게 맞는 속도로 점진적으로 진행합니다.
- 이전에 규칙적인 운동을 한 적이 없는 경우, 이번 기회에 시도해보는 것이 좋습니다. 운동에는 많은 건강상의 이점이 있으며 자녀에게도 좋은 본보기가 되어 줄 수 있습니다.
- 걷기는 아기의 출산 후 첫 6주 동안 할 수 있는 가장 이상적인 유산소 운동입니다.
- 4주 후에는 고정식 자전거 또는 낮은 강도의 '크로스 트레이너'를 추가할 수 있습니다.
- 낮은 강도의 운동부터 시작해 매주 5~7회 가량 30~60분 동안 중간 강도의 운동을 할 수 있도록 합니다.
- 물 속에서 수영이나 운동을 하고 싶은 경우, 회음부 또는 복부 봉합이 치유되고 질 분비물이 사라질 때까지 기다립니다(보통 4~6주). 6주차에 주치의가 확인한 후까지 연기하는 것이 이상적입니다.
- 2주 후에 가벼운 손아령을 활용한 상체 운동을 추가할 수 있습니다.
- 골반저 근육을 부드럽게 조이고 움직임의 범위가 작은 운동부터 시작하면서 4주 후 맨몸 런지/내로우 스쿼트를 추가할 수 있습니다.



중기 출산 후 운동(6~8주)

- 보통 약 6~8주 후부터는 낮은 강도의 운동을 시작할 수 있습니다. 처음에는 **Royal North Shore Hospital 산후운동(필라테스 기반) 클래스**와 같은 산후운동 전용 클래스가 권장됩니다(상세정보는 24페이지 참조).

후기 출산 후 운동(8주 이상)

- 근육과 관절에 통증 또는 긴장을 가할 수 있는 운동에 주의해야 합니다. 조깅, 넷볼과 같은 충격이 강한 운동은 코어 근육(골반저, 복부, 둔부, 등)과 골반/무릎/발목 관절을 지지하는 인대가 충분히 회복된 경우에만 재개해야 합니다. 이는 몇 개월이 걸릴 수 있습니다. 방광/장 실금(누출), 골반 기관 탈출 증상(질압 또는 무거운 느낌) 또는 관절통을 경험하는 경우, 고강도 운동은 권장되지 않습니다. 이러한 증상 중 어떤 것이라도 경험하는 경우, 평가 및 개별화된 조언을 위해 주치의에게 여성 건강 물리치료사를 소개해 달라고 요청하세요. 필요한 경우 민간 여성 건강 물리치료사 명단을 제공해 드릴 수 있습니다.
- 수월하게 회복을 마쳤으며 상기 증상 중 어느 것도 경험하지 않고 있더라도, 골반 기관 탈출, 실금 또는 기타 기능 장애의 위험을 평가하고 주요 근육군을 적절히 강화할 수 있도록 고강도 운동 또는 스포츠를 다시 시작하기 전에 여성 건강 물리치료사의 골반저 평가를 받는 것을 권장합니다.
- 여전히 모유 수유 중인 경우, 고강도 운동을 하는 동안에는 잘 맞는 서포트 브라를 착용하는 것이 중요합니다. 스포츠 크롭탑으로 보강한 출산용 브라가 권장됩니다.

복부 근육 치료

복부 근육은 네 개의 층으로 구성되어 있으며, 바깥층은 가슴뼈와 상부 늑골에서 골반으로 이어지는 두 개의 근육 띠로 구성되어 있습니다. 이 두 개의 근육 띠는 근막으로 알려진 결합 조직에 의해 결합됩니다. 임신 기간 동안 이 근막 띠는 호르몬 변화와 아기의 성장으로 인해 늘어나므로, 복부 근육이 분리되어 '갭'이 생깁니다. 근막이 매우 부드럽고 유연한 경우, 또한 일부 움직임으로 인해 복부의 일부가 '우산처럼 늘어나거나' '주름지는 것'을 발견할 수 있습니다.



정상 복부



임신 중 복직근 분리증



이러한 변화는 정상이며 출산 후 첫 8주 동안 자연스럽게 회복될 것입니다. 다음 방법들은 회복을 최적화하고 편안함을 개선하는 데 도움이 되는 것으로 나타났습니다.

- 복부가 무겁고 불편한 경우, 복대를 착용할 수 있습니다. 하루 중 원하는 시간만큼 또는 원하는 경우 출산 직후부터 착용할 수 있습니다. 복대는 편안하고 지지를 해주면서도 너무 꼭 끼지는 않아야 합니다. 제왕절개를 받은 경우, 복대가 상처에 압박이나 마찰을 주지 않아야 합니다.
- 귀하가 자연분만을 했고 편안하다고 느끼는 경우, 가볍게 ‘작은’ 복부 ‘크런치’를 시작합니다(제왕절개를 받은 경우 최소 2주를 기다려야 합니다). 등을 대고 누워 무릎을 구부린 후 머리와 위쪽 어깨뼈를 아래로 부드럽게 들어 올립니다. 처음에는 손가락을 복부에 올려 두면 머리를 들어올릴 때 근육이 서로 닫히는 느낌이 들 수 있습니다. 그러나 손으로 머리와 목을 지탱하는 것이 보다 편안할 수 있습니다.



- 매일 6회씩 2세트로 시작하여 10회씩 3세트까지 점차 늘립니다.
- 8주 후: 주치의 또는 다른 의료 서비스 제공자로부터 허가를 받은 후, 다양한 자세로 다른 복부 강화 운동을 시작합니다. 산후운동 전용 클래스 등록을 고려합니다. RNSH 출산 후 ‘필라테스 기반’ 운동 클래스가 좋은 선택지입니다(자세한 내용은 24페이지 참조).

출산 후 8주 시점에 복부 근육 분리(배꼽 바로 위 4cm보다 넓은 간격)가 지속되는 우려가 있는 경우, 추가 평가 및 조언을 위해 여성 건강 물리치료사와의 예약을 요청하세요.

자세 및 허리 관리

임신 기간 동안, 호르몬 변화와 아기가 성장하고 출산을 준비하기 위해 일어나는 다른 변화로 인해 허리와 골반이 평상시보다 민감할 수 있습니다. 이러한 변화의 영향은 출산 후 몇 개월 동안 지속될 수 있습니다.

이 기간 동안 허리 통증은 일반적이지만, 자세 인지가 양호하고 일상생활에서 신경을 잘 쓴다면 허리 통증이 발생할 가능성은 낮습니다. 일상 활동 중에 등을 굽히고 뺨는 것은 괜찮으며, 움직임의 범위가 양호한 것은 건강에 좋지만, 아기에게 수유를 하거나, 아기를 목욕시키고, 기저귀를 바꾸는 등 반복적이거나 장기간 수행해야 하는 활동을 할 때는 일부 관리가 필요합니다.

선 자세

- 오랜 시간 서 있을 때 턱과 아래 배를 약간 잡아놓은 채 똑바로 섭니다.
- 무릎을 너무 펴지 않습니다.
- 어깨를 아래쪽과 뒤쪽으로 부드럽게 당깁니다.
- 귀, 어깨, 고관절을 정렬시키는 것을 목표로 합니다.



앞은 자세

- 장시간 앉아 있을 때는 허리를 편안하게 지지해주는 의자를 선택하세요. 엉덩이를 의자 안쪽까지 바짝 당겨 앉은 후, 수건을 말아 허리 아치 부분에 넣어 자연스러운 곡선을 지지합니다.
- 모유 수유를 할 때는 작은 발 받침대를 이용하고 팔 받침이나 베개로 팔을 받치면 아기의 무게를 덜어줍니다. **가슴을 아기 쪽으로 가져다 대는 것이 아니라 아기를 가슴 쪽으로 당긴다는 점을 잊지 마세요.** 수유를 시작한 후에는, 자세를 다양하게 바꾸어 반복적이고 긴 자세로부터 근육을 쉬게 하면 목, 등 및 손목 통증과 통증을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 산후도우미에게 아기를 옆구리에 안는 방법과 옆으로 누워 수유하기 등의 여러 자세에 대해 질문합니다.
- 유인물 끝부분의 운동(목, 등 위쪽, 허리 움직임 운동)은 허리가 뻣뻣해지고 아프지 않도록 움직임을 유지하는 데 매우 도움이 됩니다.



일상생활에서의 관리

- 집안일을 할 때와 아기를 돌볼 때 허리를 조심합니다.
- 예를 들어, 빨래를 널 때는 빨래 바구니를 허리 높이에 올려 두고, 아기의 기저귀 교환대 높이도 허리 높이로 맞추도록 하고, 바닥에서 물건을 들어 올리거나 청소기를 사용할 때는 런지 자세를 활용합니다.
- 아기를 데리고 다닐 때에는 허리가 편안하도록 아기용 카시트보다는 아기띠나 유아차로 이동하고 아기띠는 잘 조정하는 것이 좋습니다.



가급적 무거운 것 들지 않기

- 출산 후 초기에는 들어 올리기 어렵거나 무거운 물건을 드는 것을 피합니다.
- 첫 6주 동안은 가벼운 것만 들어올리세요. 유아를 들어 올려야 하는 경우, 바닥에서 들어 올리면 무리가 될 수 있으니 아이로 하여금 침대나 의자에 올라가게 한 후 안아야 합니다.
- 들어 올리기 전에 골반저와 하복부 근육을 부드럽게 당긴 다음('브레이싱') 런지 자세로 몸을 낮춥니다. 물체를 가까이 들고 다리 힘으로 밀어 일어섭니다. 잊지 말고 호흡을 계속하세요.



앉았다가 일어날 때

- '브레이싱'합니다(골반저와 하복부 근육을 부드럽게 당김)
- 등을 곧게 펴고 상체를 앞으로 숙입니다.
- 허벅지 힘으로 밀어 일어납니다.
- 잊지 말고 호흡을 계속하세요.



다리 운동

허리를 굽히고 들어 올리는 데 도움이 되는 허벅지와 엉덩이 근육 강화를 위한 것입니다

스쿼트

- 발을 어깨 너비로 벌린 채로 섭니다.
- 골반저 근육과 하복부 근육을 조여줍니다.
- 의자에 앉는 것처럼 엉덩이와 무릎을 구부린 후 펴며 다시 일어섭니다.
- 하루에 10회씩 3세트를 목표로 합니다.



목 통증 예방 및 완화 운동

턱 당기기

- 머리 높이를 유지한 채로 이중 턱을 만드는 것처럼 턱을 집어넣습니다.
- 5~10초간 유지한 후 부드럽게 이완합니다.
- 10회 반복합니다.



회전 스트레칭

- 목이 부드럽게 당기는 느낌이 들 때까지 한쪽 어깨 뒤를 바라보며 머리를 돌립니다.
- 30초 동안 유지합니다.
- 반대쪽도 반복합니다.



측면 스트레칭

- 목이 부드럽게 당기는 느낌이 들 때까지 한쪽 귀를 어깨 쪽으로 기울입니다.
- 30초 동안 유지합니다.
- 반대쪽도 반복합니다.



등 위쪽 운동

몸통 측면 스트레칭

- 한쪽 팔을 천장 쪽으로 뻗고 동시에 다른 팔을 바닥 쪽으로 뻗습니다.
- 허리 위쪽을 옆으로 부드럽게 구부려 상완을 머리 위로 가져옵니다.
- 30초 동안 유지합니다.
- 반대쪽도 반복합니다.



몸통 회전 스트레칭

- 상체를 한쪽으로 돌리고 반대쪽 손으로 의자의 뒤쪽을 잡아 등 중앙과 위쪽을 스트레칭합니다.
- 30초 동안 유지합니다.
- 반대쪽도 반복합니다.



등 위쪽 스트레칭

- 손을 등 뒤로 돌려 깎지 낀다.
- 어깨뼈가 서로 만나도록 어깨를 아래쪽과 뒤쪽으로 당겨 줍니다.
- 30초 동안 유지합니다.



어깨 돌리기

- 어깨에 손가락 끝을 댄 자세에서 어깨로 원을 그리며 뒤쪽으로 돌려 양쪽 어깨뼈를 아래로 모읍니다.
- 30초 동안 실시합니다.



시티드 로우

- 앉은 자세에서 실시합니다.
- 저항 기구가 없는 상태에서 시작하세요. 진행하면서 운동밴드 또는 가벼운 손아령을 추가할 수 있습니다.
- 양쪽 팔을 뒤로 당기고 양쪽 어깨뼈를 모읍니다.
- 힘을 빼고 양쪽 팔을 앞으로 뻗어 팔꿈치를 펴니다.
- 10~15회 반복합니다.



허리 움직임 운동

제왕절개 후 편안하다고 느끼는 범위 내에서만 주의해서 운동합니다.

골반 기울이기

- 발을 편안한 너비로 벌리고 서서 무릎을 약간 구부립니다.
- 한 손은 하복부에, 다른 한 손은 허리의 들어진 부분에 놓습니다.
- 골반을 뒤로 잡아당기고 허리를 곧게 펴면서 아랫배를 당깁니다.
- 5~10초 동안 유지합니다. 부드럽게 풀어서 시작 위치로 돌아옵니다.
- 이는 누운 자세, 앉은 자세 또는 손과 무릎을 바닥에 댄 자세에서도 실시할 수 있습니다.



고양이 스트레칭

- 등을 부드럽게 말면서 머리는 아래쪽으로 떨어뜨리고 배를 조입니다.
- 그런 다음 허리를 오목하게 만들고 머리는 천장을 향하도록 합니다.
- 각 방향으로 5회 반복합니다.



등 중앙 돌리기

- 배를 조이고, 한 쪽 팔을 천장을 향해 뻗은 후, 그대로 내려와 몸 아래로 놓습니다.
- 손을 따라 머리를 돌립니다.
- 5회 반복합니다.
- 반대쪽도 반복합니다.



허리 중앙부 복 오픈너

- 사진과 같이 무릎을 구부리고 팔을 앞쪽으로 일직선으로 뻗은 채로 옆으로 눕습니다.
- 숨을 들이쉬며 위쪽 팔을 열어 바닥으로 내립니다. 이 때 오른쪽 사진처럼 시선이 손을 따라 가도록 합니다.
- 팔을 원위치로 돌리며 숨을 내쉽니다.
- 10회 반복합니다.
- 반대쪽도 반복합니다.



손목 통증 예방 및 완화 팁

임신 기간 동안 또는 출산 후에는 체액이 많아지기 때문에 변화를 경험하고 점차 신생아를 돌보는 것에 익숙해지면서, 손 또는 손목 통증을 경험하는 것이 일반적일 수 있습니다.

손목 터널 증후군과 드퀘르뱅 건초염은 임신 중 또는 임신 후에 발생할 수 있는 두 가지 일반적인 질환입니다. 손이나 손목의 통증이나 저림과 같은 증상을 경험하는 경우 병동의 물리치료사 상담을 요청하세요. 신생아가 있기에 이러한 증상을 관리하는 것이 어렵겠지만, 아래 팁을 시도해 보세요.

손목 터널 증후군

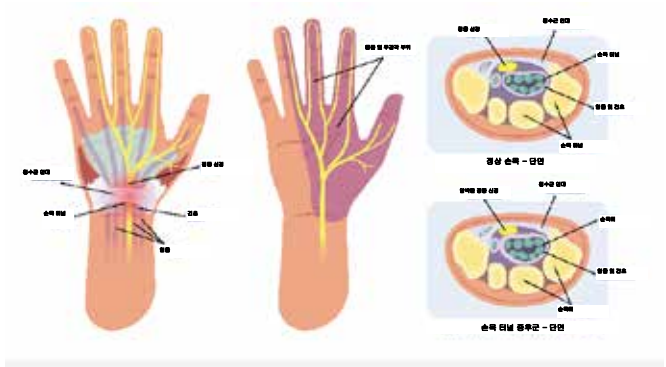
증상

정중 신경이 손목을 통과할 때 압박 증가로 인한 손의 통증, 찌르는 듯한 느낌 또는 무감각.

도움이 되는 팁

- 아래 팔과 손이 일직선이 되도록 합니다(예: 잠을 자거나 아기를 안고 있을 때).
- 유아차를 세게 잡는 것과 같은 쥐는 동작을 피합니다.
- 가능한 경우 상태를 악화시키는 일체의 활동을 피합니다.
- 손목을 중립 자세로 고정시키는 손목 보호대가 증상을 감소시킬 수 있습니다.

이는 일반적으로 출산 4주 후면 해소됩니다. 증상이 지속되는 경우 주치의와 상담하여 RNSH Hand Clinic과 같은 손 전문의를 소개받으세요.



De Quervain's Tenosynovitis

증상

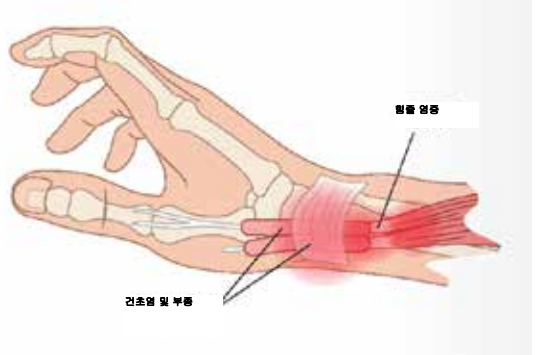
종종 해당 부위 힘줄의 염증으로

도움이 되는 팁

인한 엄지손가락 기저부 주변의
통증, 부기, 운동 감소

- 상태를 악화시키는 활동, 특히 냄비 들기 또는 병 열기 등 손목이 양방향으로 꺾이는 활동을 피합니다.
- 가능한 경우 두 손을 사용합니다.
- 손목과 엄지손가락 보호대가 증상 관리에 도움이 될 수 있습니다.

증상이 있는 경우, 주치의와 상담하여 RNSH Hand Clinic과 같은 손 전문의를 소개받으세요.



아기를 돌볼 때의 일반적인 팁

- 아기를 안고 있을 때 되도록 손목을 중립 자세로 유지하세요.
- 엄지손가락을 뺀 채로 아기를 들어 올리지 마세요. 아래팔로 아기를 안아 올려보세요.
- 수유하는 동안 자세에 유의하며 베개를 사용해 아기의 체중을 분배하세요. 영유아 센터 또는 수유 상담사에게 문의해 어떤 자세가 좋을지 참고하세요.
- 모유를 정기적으로 착유하고 있다면, 전동 펌프를 사용하는 것을 고려해보세요.

물리치료는 언제 고려해야 하나요?

다음 중 어떠한 것이라도 경험하는 경우, 주치의의 통해 물리치료를 소개받으세요.

- 활동을 할 때 또는 6주가 지난 후 화장실로 가는 도중의 소변 누출(실금)
- 6주 이후 배변 조절 상실(가스 포함)
- 6주 이후 골반 기관 탈출-질압/무거움/무언가 나오는 듯한' 느낌을 비롯한 증상
- 첫 시도 후 몇 주 내에 호전되지 않는 성교 시 통증
- 점진적으로 호전되지 않거나 6주 이상 지속되는 등, 골반, 목 또는 손목 통증

Royal North Shore Hospital

전화: 9463 2148

이메일: NSLHD-RNS-Physiotherapywomenshealth@health.nsw.gov.au

Hornsby Ku-ring-gai Hospital

이메일: NSLHD-HKH-alliedhealth@health.nsw.gov.au

Ryde Hospital

전화: 9858 7558

팩스: 9858 7585

NSLHD 내 외래 물리치료는 Medicare에서 보장합니다. 당사 서비스는 수요가 많으므로 개인 건강 보험에 가입되어 있는 경우 민간 여성 건강 물리치료를 방문하실 것을 권장합니다. 마찬가지로, 증상이 없지만 고강도 운동이나 스포츠를 다시 시작하기 전에 골반저 평가를 받고자 하는 경우, 민간 의료 전문가와 상담하실 것을 권장합니다. 요청 시 민간 여성 건강 물리치료사 명단을 제공해 드릴 수 있습니다.

RNSH 운동 수업: 출산 후 6주부터 적합

Royal North Shore Hospital 육아 교육 부서는 6주차 상담에서 귀하의 주치의가 서명한 의료 양식을 통해 의료 허가를 받은 후에 참여할 수 있는 출산 후 운동 수업을 제공합니다. 현재 날짜/시간을 포함한 자세한 정보는 **9462 9588**번으로 육아 교육 부서에 전화하거나 다음 웹사이트에 방문하세요.

https://cascbepenrol.nslhd.health.nsw.gov.au/index.php?show_section_id=3&action=courses

NSLHD 여성 건강 물리치료.

출산 후 소책자. 업데이트: 2023년 2월



