



두경부암 환자의
운동 프로그램



서울아산병원 암교육정보센터

차 례

두경부암의 이해 ●●● 3

- ① 두경부란 ● 3
- ② 두경부암이란 ● 3
- ③ 두경부암 치료 ● 4
- ④ 두경부암 치료 후 증상 및 합병증 ● 4

두경부암 환자의 운동 ●●● 6

- ① 운동의 목적 ● 6
- ② 운동방법 ● 6

재활의학과 두경부암 운동 프로그램 ●●● 9

용어해설 ●●● 10

편 저 : 서울아산병원 재활의학과
발행일 : 2012년 8월 1일
발행처 : 서울아산병원 암교육정보센터
※ 본 책자의 저작권은 서울아산병원에 있습니다.

두경부암의 이해

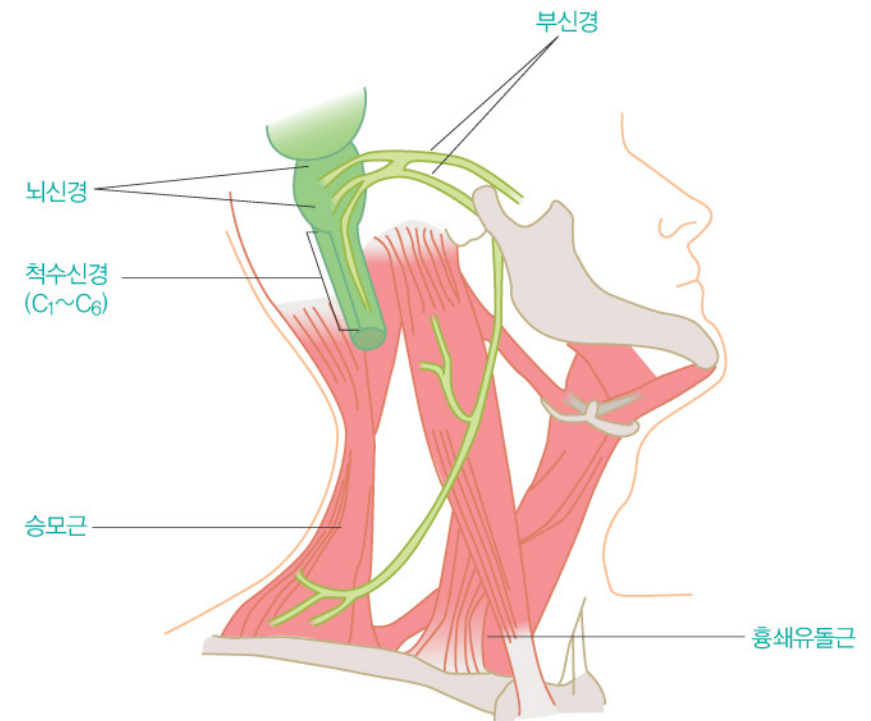


① 두경부란?

두경부는 구강, 인두, 후두로 구성되어 있습니다. 인두의 아래쪽은 호흡과 발성에 관계하는 후두와 맞닿아 있고, 아래쪽 경계인 식도 괄약근을 통하여 식도와 연결됩니다.

② 두경부암이란?

뇌와 안구, 갑상선에 발생하는 종양을 제외한, 얼굴, 목, 상부소화관의 악성 종양을 말합니다. 두경부암 중 구강에 생기는 암을 구강암, 소리를 내는 기관인 후두에 생기는 암을 후두암이라고 하며, 인두에 생기는 암을 인두암이라고 합니다. 인두암은 발생위치에 따라 비인두암, 구인두암, 하인두암으로 나누어집니다.



두경부암의 이해

③ 두경부암의 치료

두경부암은 초기에 덩어리, 궤양 또는 편평한 형태로 나타납니다. 발생 부위가 얼굴과 그 주변인 만큼 미용이나 기능적인 부분이 중요합니다. 따라서 얼굴이나 성대 등의 기능을 최대한 보존하기 위하여 가능한한 광범위한 절제를 피하고, 항암화학요법과 방사선요법을 병합하여 치료합니다.

④ 두경부암의 치료 후 생길 수 있는 합병증

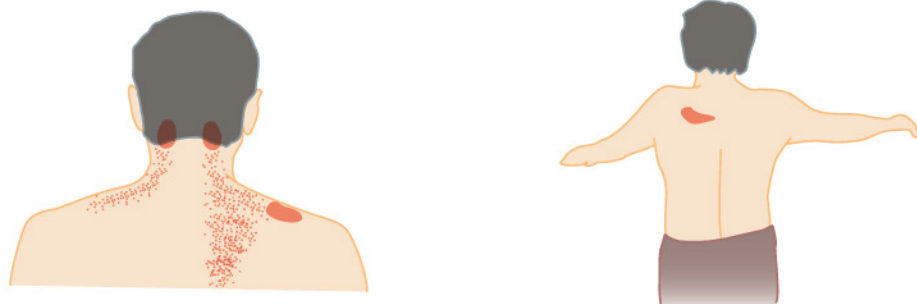
두경부암은 종양이 생긴 위치와 암의 종류 및 림프절 침범의 정도에 따라 치료의 방법과 합병증이 달라집니다.

흔한 합병증으로는 부신경 손상, 근막통 증후군(근육통), 목 및 가슴 부위의 연부조직 손상, 삼킴 장애, 림프절 손상으로 인한 림프 부종, 발성 장애 등이 있습니다.

두경부 수술 후에는 목을 앞으로 숙이거나 뒤로 젖히거나, 고개를 돌릴 때, 측면으로 고개를 기울일 때 움직임이 불편하거나 뻣뻣함을 느끼고, 바로 누운 자세에서 고개를 들어 올리기가 힘들어질 수 있습니다. 또한 수술한 쪽의 어깨 근육에 통증을 느끼며, 누르는 듯한 통증이 있을 수 있습니다.

어깨는 팔을 앞으로 올리거나 옆으로 들어 올릴때 불편함을 가장 많이 느끼게 되며, 이로 인해 어깨를 원하는 방향으로 원활하게 움직이지 못해 통증이 증가할 수 있습니다.

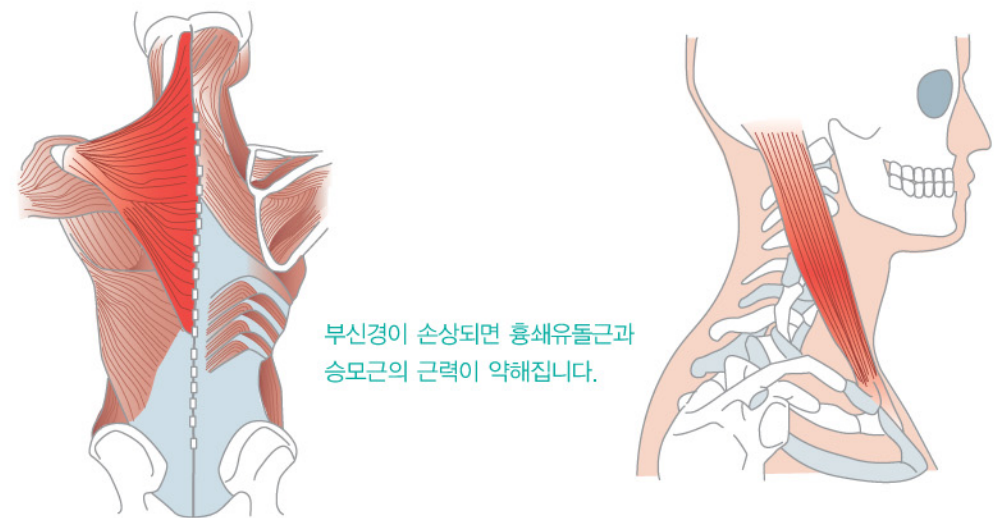
수술 부위의 목과 어깨, 가슴 앞쪽으로는 감각이 둔해지며, 가끔씩 불수의적인 수축이 있을 수 있습니다.



부신경 손상

현재는 과거의 두경부 수술 보다 조직을 보존하는 기술이 발달하면서 부신경 손상의 정도는 감소하였지만, 여전히 높은 발생률을 보입니다. 부신경이 손상되면 환자가 손상된 쪽의 어깨를 들어올리기가 힘들어지며, 해당 어깨의 구축이 진행되어 심한 통증을 호소하게 됩니다.

따라서 부신경 손상이 의심되는 경우 근전도 검사를 통해 손상의 범위와 정도를 파악합니다. 손상이 확인되면 어깨 관절이 굳는 것을 방지하고, 움직임을 회복하기 위하여 재활치료가 필요합니다. 적극적인 재활치료를 하게 되면 부신경이 손상되었을지라도 움직일 때 생기는 불편을 최대한 줄일 수 있습니다.



승모근

홍쇄유돌근



① 운동의 목적

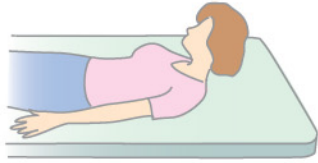
운동은 고정된 자세를 유지할 때 생길 수 있는 수술 부위(목)의 유착과 어깨관절이 굳는 것을 예방하여 관절이 정상적으로 움직일 수 있도록 도와줍니다. 특히 신경 손상으로 마비된 근육 부위가 정상적인 범위까지 효과적으로 움직일 수 있도록 하기 위하여 필요합니다.

② 운동의 방법

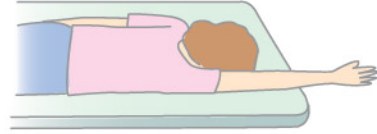
- 수술 직후부터 어깨 운동이 가능하며, 목 운동은 수술 부위가 불편하지 않을 정도로 하되, 수술 4주 후에는 목 관절의 운동 범위가 정상범위에 도달 할 수 있도록 시행합니다.
- 모든 동작은 무리하지 않는 범위 내에서 시행합니다. 잘 안되는 동작은 보호자의 도움을 받아 시행합니다.
- 고무밴드를 사용하는 동작은 길이를 10회 운동했을 때 "힘들다"고 느낄 정도로 조절합니다. 고무밴드는 침대나 의자에 고정하거나 다른 사람이 잡고 있어도 됩니다.

두경부암 환자의 수술 후 재활프로그램

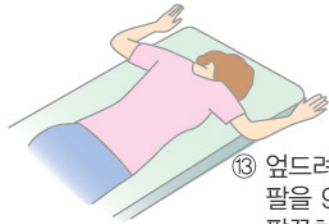
- ① 고개를 아래로 숙여 5초 유지한다
- ② 측면으로 고개를 기울여 5초 유지한다.
- ③ 고개를 한 쪽씩 돌려 5초 유지한다.
- ④ 고개를 가능한 범위로 뒤로 젖혀 5초 유지한다.
- ⑤ 누워서 완전히 팔을 뻗어 "만세" 동작을 한다.
- ⑥ 문틈 또는 모서리에 팔을 기대어 가슴 근육을 스트레칭한다.
- ⑦ 양손을 머리 뒤로 깎지 끼어 최대한 가슴을 편다.
- ⑧ 양쪽 날개뼈를 죄듯이 팔꿈치를 구부리고 가슴을 편다.
- ⑨ 어깨를 으쓱 올리고 5초 유지한다.
- ⑩ 양손을 깎지끼어 팔을 들어올리고 머리도 통증이 없는 범위로 젖힌다.



⑪ 바로 누운 자세에서 고개들고 3~5초 유지한다.



⑫ 엎드려 누운 자세에서 환측 팔을 위로 들어올리고 유지한다.



⑬ 엎드려 누운 자세에서 팔을 90도로 벌려 팔꿈치를 90도 들어올린 상태에서 위로 들어올린다.



⑭ 팔꿈치를 받쳐 엎드린 자세에서 팔을 앞으로 들고 3~5초간 유지한다.



⑮ 바로 누운 자세에서 고무밴드를 잡고 옆으로 팔들기를 10회 반복한다.



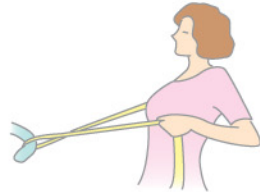
⑯ 바로 누운 자세에서 고무밴드를 잡고 옆으로 팔들기를 10회 반복한다.



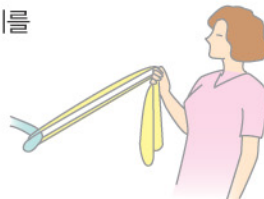
⑰ 선 자세에서 고무밴드를 잡고 팔을 앞으로 들기를 10회 반복한다.



⑱ 선 자세에서 고무밴드를 잡고 팔을 옆으로 들기를 10회 반복한다.

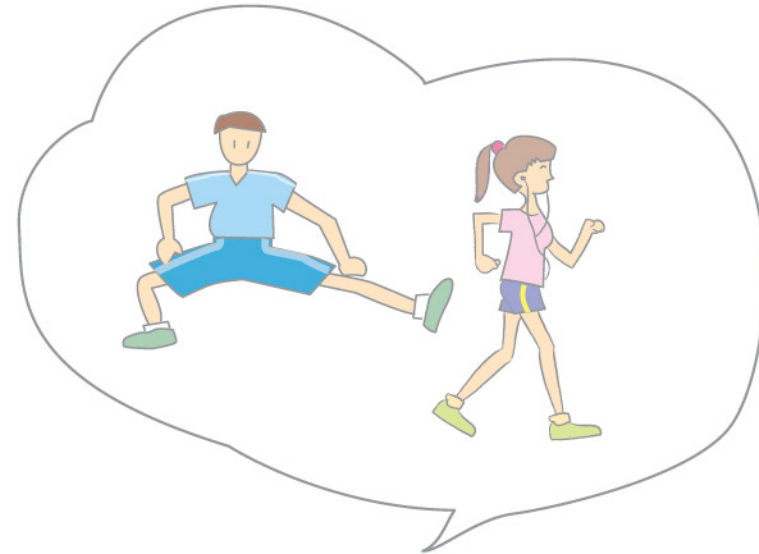


⑲ 선 자세에서 고무밴드를 양손으로 양 날개뼈를 죄듯이 당기면서 10회 반복한다.



⑳ 고무밴드를 잡고 팔꿈치를 구부렸다피기를 10회 반복한다.

재활의학과에서는 두경부암 환자를 위한 운동 프로그램과 삼킴 장애에 대한 재활, 목과 턱 등의 림프부종에 대한 재활 프로그램을 운영하고 있습니다. 참여를 원하시는 분들은 재활 의학과 외래에 상담하여 주시기 바랍니다.



부신경(Accessory nerve, 제 11뇌신경)

인두, 후두, 연구개의 근육, 승모근, 흉쇄유돌근 등을 지배하는 운동성 신경

연부조직

장기, 근육, 결합조직, 지방, 혈관, 림프관, 관절, 신경을 포함하는 조직

구축

수동적으로 하는 관절의 운동 범위가 비정상적으로 제한되는 것

근전도 검사

말초신경과 근육에서 발생하는 전기적 활동성을 측정하는 검사. 신경근 질환, 말초신경섬유질환, 신경-근육접합부질환, 근육 질환을 진단함.

서울아산병원은 암 환자들의 치료와
삶의 질 향상을 위해 최선을 다하고 있습니다

우리의 꿈은
당신의 건강입니다



서울아산병원 암교육정보센터

05505 서울특별시 송파구 올림픽로43길 88
88, Olympic-ro 43-gil, Songpa-gu, Seoul 05505, Korea
Tel:1688-7575 <http://cancer.amc.seoul.kr>