활동 시점 및 병원이 필요한 증상

■ 활동 복귀 가이드

운전 주치의 확인 후 시작합니다.
오른쪽 수술 시 약 8주 후 (브레이크를 안전하게 밟을 수 있을 때)
왼쪽 수술 시 약 4주 후 (자동변속기 차량에 한함)

운동 걷기, 수영, 실내 자전거는 권장되지만,
달리기·점프·과격한 구기 종목은 인공관절 마모·탈구 위험을 높이므로 피해야 합니다.

■ 즉시 병원에 연락해야 하는 경우

- 수술 부위가 붉어지고 열감이 심해지며 진물이 날 때
- 38℃ 이상의 원인 모를 고열이나 오한이 지속될 때
- 종아리·허벅지가 심하게 붓고 누르면 극심한 통증이 있을 때
- 넘어지거나 특정 자세 후 갑자기 고관절에 심한 통증이 생기고 다리 길이가 달라 보이거나 움직일 수 없을 때
- 갑자기 숨이 차거나 가슴 통증이 있을 때

▼

응급의료센터 02-6264-2119

에이치플러스 양지병원

로봇수술상담 | 02-2038-6162
홈페이지 | www.newyjh.com
08779 서울시 관악구 남부순환로 1636
지하철 2호선 / 신림선 신림역 1번 출구 100m 직진

Hope, Humanity & Healing
H+ YANGJI HOSPITAL

로봇 고관절 수술 후 단계별 재활 가이드

수술 직후부터 건강한 일상 복귀까지, 안전하고 빠른 회복을 위해

척추관절센터 Spine, Bone & Joint Center

H+ 양지병원

수술 후 3개월 : 시기별 재활 로드맵

회복의 첫걸음 : 시기별 재활 목표 한눈에 보기

시기	주요 목표	보행 및 활동 수준
수술 당일 ~ 3일	혈전 예방, 초기 부종 관리, 침상 내 근력 유지	 침상 내 발목 펌프 운동, 대퇴사두근 힘주기, 조기 기립 및 보행기 보행 시작
수술 후 4일 ~ 퇴원	보행기·목발 보행 습득, 기본 일상 동작 연습	 보행 연습, 화장실 이용, 낮은 계단 오르내리기 연습
퇴원 후 ~ 2개월	연부조직 치유, 탈구 예방, 보행 지구력 향상	 주치의 확인 후 지팡이로 전환, 가벼운 집안일 및 산책
퇴원 후 2개월 ~ 3개월	고관절 주변 근력 강화, 정상 보행 패턴 회복, 탈구 예방 유지	 보조기구 없이 보행 시도, 실내 자전거 및 수영 등 저충격 운동 시작

집에서 매일 하는 필수 재활 운동

무리 없이 당기는 정도까지만 천천히 (1세트 10~15회, 하루 3세트)

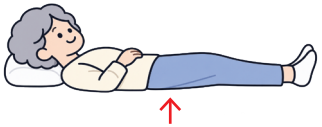
발목 펌프 운동 (수술 직후부터)
누운 상태에서 발목을 몸쪽으로 당겼다가 아래로 쭉 뻗습니다. 혈액순환을 도와 심부정맥혈전증을 예방합니다.



대퇴사두근 힘주기 (허벅지 앞쪽)
무릎 뒤쪽을 바닥에 꾹 누르듯 허벅지 앞 근육에 5초간 힘을 주었다가 뺍니다.



둔근 조이기 (엉덩이 근육)
누운 상태에서 양쪽 엉덩이에 5초간 꽉 힘을 주었다가 천천히 풉니다.



발뒤꿈치 슬라이딩 (무릎·고관절 굽히기)
누운 상태에서 발뒤꿈치를 바닥에 대고 엉덩이 쪽으로 천천히 끌어당겼다가 뻗습니다. (*고관절이 90도 이상 꺾이지 않도록 주의하세요.)



선 자세 고관절 외전 (다리 옆으로 벌리기)
의자 등받이를 잡고 바르게 선 상태에서, 수술한 다리를 옆으로 20~30도 정도 천천히 벌렸다가 내립니다.



탈구 예방 및 일상생활 가이드

인공관절 탈구 예방을 위한 생활 수칙 (수술후 3개월간 필수)

인공관절이 제자리에 완전히 안정화되기 전까지는 특정 자세에서 관절이 빠질(탈구) 위험이 있습니다.

■ 피해야 할 3가지 위험 자세

*수술 방법에 따라 주의할 자세가 다를 수 있습니다. 반드시 주치의 안내를 따르세요.



과도한 굽힘 (90도 이상)
허리를 깊숙이 숙여 바닥의 물건을 줍거나, 양말·신발을 신는 동작을 피하세요.

다리 꼬기 (내전)
앉거나 누울 때 수술한 다리가 몸의 중심선을 넘어 반대쪽 다리 위로 올라가지 않게 하세요.

안쪽으로 비틀기 (내회전)
발끝과 무릎이 안쪽을 향하도록 다리를 비트는 동작을 피하세요.

■ 안전한 일상생활 팁 *지팡이는 수술하지 않은 쪽 손으로 짚으세요

의자 및 변기
무릎보다 엉덩이가 낮아지는 낮은 소파와 양반다리·쪼그려 앉기·무릎 꿇기·바닥에 앉기는 피하세요. 필요하면 변기 높이 조절 시트를 사용하세요.

수면 자세
천장을 보고 반듯하게 눕는 것이 가장 좋습니다. 옆으로 누울 때는 반드시 다리(무릎) 사이에 두꺼운 베개를 끼워 다리가 모이지 않게 하세요.

계단
올라갈 때: 건강한 다리 → 지팡이 + 수술한 다리
내려갈 때: 지팡이 + 수술한 다리 → 건강한 다리