활동 시점 및 병원이 필요한 증상

■ 활동 복귀 가이드

운전 주치의 확인 후 시작합니다.
오른쪽 수술 시 약 6주 후 (브레이크를 안전하게 밟을 수 있을 때)
왼쪽 수술 시 약 2~4주 후 (자동변속기 차량에 한함)
*진통제 복용 중에는 운전하지 마세요.

운동 평지 걷기, 수영, 아쿠아로빅, 실내 자전거는 권장되지만, 달리기·점프·등산(가파른 하산)·과격한 구기 종목은 인공관절 마모를 유발하므로 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 삐끗한 후 갑자기 무릎에 심한 통증이 생기고 체중을 싣거나 굽히고 펴기 어려울 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 무릎 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·통증 관리, 무릎 완전히 펴기	 침상 내 발목 펌프 운동, 대퇴사두근 힘주기, CPM(무릎 각도 운동기) 및 조기 보행기 보행 시작
수술 후 4일 ~ 퇴원	무릎 굽힘 각도 90~110도 확보, 안전한 보행 습득	 화장실 이용, 보행기/지팡이 보행 연습, 낮은 계단 오르내리기 연습
퇴원 후 ~ 6주	무릎 굽힘 각도 120도 이상 회복, 보행 지구력 향상	 보조기구 점진적 제거 (주치의 확인 후), 가벼운 집안일 및 평지 산책
퇴원 후 6주 ~ 3개월	무릎 주변 근력 및 균형 감각 강화, 정상 보행 완성	 보조기구 없이 자가 보행, 실내 자전거 및 아쿠아로빅·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 (무릎 완전히 펴기)
무릎 뒤쪽을 바닥에 꾹 누르듯 허벅지 앞 근육에 5초간 힘을 주었다가 뺍니다.



누워서 다리 들어올리기 (하지직거상)
수술한 다리의 무릎을 곧게 편 상태에서 바닥에서 약 20~30cm 높이로 천천히 들어 올려 5초간 버틴 후 내립니다.



발뒤꿈치 슬라이딩 (무릎 굽히기)
누운 상태 또는 침대 걸터앉은 상태에서 발뒤꿈치를 바닥에 대고 엉덩이 쪽으로 천천히 끌어당겨 무릎을 굽혔다가 뻗습니다.



앉아서 무릎 펴기 (무릎 신전 운동)
의자에 바르게 앉아 수술한 다리의 무릎을 천천히 일자로 쭉 펴서 5초간 유지한 뒤 내립니다.



무릎 보호 및 일상생활 가이드

인공무릎관절 수명 연장을 위한 생활 수칙
(수술 후 6~12주간 필수)

무릎에 과도한 압력이 가해지는 자세는 인공관절의 마모와 파손을 앞당깁니다.

■ 피해야 할 3가지 위험 자세



쪼그려 앉기 및 양반다리
바닥에 쪼그려 앉거나 무릎을 과도하게 꺾는 좌식 자세는 인공관절 마모와 파손을 유발합니다

무릎 꿇기
바닥 걸레질이나 밭일 등 무릎뼈 앞쪽이 바닥에 직접 닿아 압박받는 동작은 피하세요.

갑작스러운 방향 전환 (무릎 비틀기)
발을 바닥에 고정한 채 상체나 무릎을 급격히 비트는 동작을 피하세요.

■ 안전한 일상생활 팁 *지팡이는 수술하지 않은 쪽 손으로 짚으세요

의자 및 변기
방바닥 좌식 생활 대신 식탁·의자·침대를 이용하시고, 무릎보다 엉덩이가 너무 낮아지지 않는 의자나 변기 보조 시트를 사용하세요.

수면 자세 및 부종 관리
무릎 밑에 베개를 받치고 자면 무릎이 굽은 채 굳을 수 있으므로, 무릎 뒤는 펴고 발목 아래에 얇은 베개를 두세요. 열감·부종이 있을 때는 냉찜질을 해 주세요.

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