

KOREAN

둔부 골절 (My Hip Fracture)

정보 및 개별 케어 플랜

환자, 가족 및 간호인을
위한 안내
둔부 골절 후의
케어에 대한 중요한
정보

병원 이름:

병원 환자 라벨 부착

수술의:

내과의 / 노인병 전문의:

일반의 (GP):

간호과 매니저:

물리치료사:

재활 / 기타:

지역 서비스 연락처:



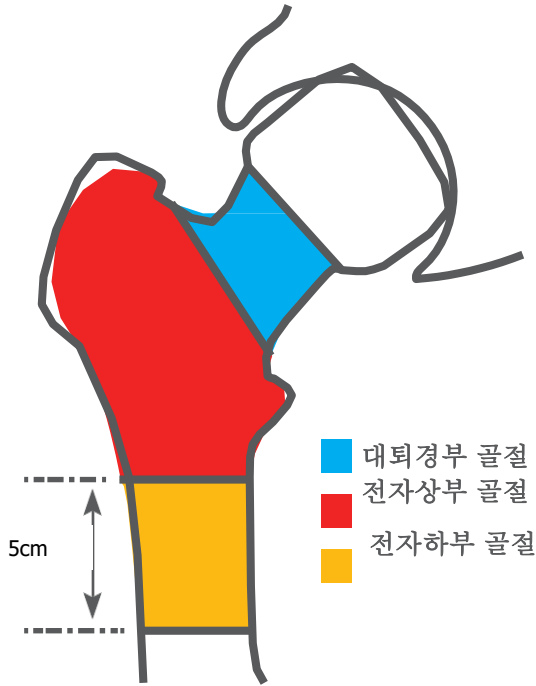
환영합니다. 호주 및
뉴질랜드 둔부 골절 케어
안내서입니다.

이 책자는 둔부 골절 (뼈 부러짐) 후의 케어에 관한 중요한 정보를 제공하기 위해 편집되었습니다. 포함하는 내용은 둔부 골절, 병원에서 예상되는 사항 그리고 퇴원 시에 필요한 정보 등입니다. 이는 또한 다른 골절을 피하는 것과 골다공증 치료에 대한 중요한 정보도 제공합니다.

퇴원 시에 필요할 수도 있는 지속적인 치료를 위한 케어 플랜 작성 공란이 있습니다.

둔부 골절이란? (What is a hip fracture?)

둔부란 골반과 대퇴골이 만나는 절구공이 관절 (볼과 소켓 관절)입니다. 둔부 골절은 볼이 소켓에 들어가는 부위 근처에서 대퇴골이 부러지는 것입니다.



둔부 골절 원인은? (What causes a hip fracture?)

낙상이 둔부 골절의 가장 흔한 원인입니다. 나이가 들어갈수록 힘과 균형감이 감소하고 골다공증 등의 질환으로 인해 뼈가 얇아집니다.

이는 우리가 낙상할 가능성이 더 커졌음을 의미하며 심지어 서 있는 높이에서의 낙상도 뼈를 부러뜨릴 수 있습니다.

둔부 골절의 치료 방법은? (What is the treatment for a hip fracture?)

대부분의 사람은 부러진 뼈를 고치기 위해 수술이 필요합니다. 하지만 어떤 사람에게는 수술이 최상의 선택이 아니라는 결정이 내려집니다. 수술의 주요 이유는 고통을 완화하고 가능한 빨리 다시 일어날 수 있도록 하는 것입니다.

수술 유형은 둔부의 어느 부분이 부러졌는가에 달려 있습니다. 둔부 골절에 추천되는 수술 유형은 아래와 같습니다.

- 절구공이 관절 (볼과 소켓 관절)의 볼을 형성하는 부러진 뼈를 치환하는 부분적 골반 치환
- 소켓을 치환할 뿐만 아니라 절구공이 관절의 볼을 형성하는 부러진 뼈를 치환하는 골반 전체 치환
- 골절을 제 위치로 고정하기 위해 나사를 박거나 금속판 고정
- 골절을 제 위치로 고정하기 위해 넓적다리 뼈에 금속 봉 (골수내 못이라고 함) 고정



누가 이 케어 제공에 참여하나요?

(Who is involved in providing the care?)

환자가 둔부 골절을 당한 경우, 구급차 긴급 의료원이 첫 번째로 오는 팀입니다. 병원에 도착하면 응급실 직원, 정형외과 수술의, 마취과 의사, 노인병 전문의, 간호사 및 물리치료사 등 임상 팀이 있습니다. 병원 입원 기간 동안에 환자는 약사, 통증 전문의, 직업 치료사, 영양사, 언어치료사, 사회복지사 및 재활 전문의 등을 만날 수도 있습니다.

치료 팀에게 물을 수 있는 질문들

(Questions I have for the treating team)

환자에게 취해지는 조치가 무엇이며 이유가 무엇인지 충분히 이해할 때까지 환자를 돌보는 임상팀에게 질문을 하고 치료에 대해 상의할 것을 권장합니다. 다음 페이지의 공란에 질문을 기재하면 임상 팀이 회진을 할 때 상기할 수 있습니다.



서 있는 높이에서 낙상을 해도
뼈가 부러질 수 있습니다.

둔부 골절 후 자주 묻는 질문들 (Commonly asked questions after a hip fracture)

다음 페이지에는 여섯 개의 자주 묻는 질문들과 답변이 열거되어 있습니다. 환자와 가족 그리고 간호인들에게 유용할 것입니다.

1. 나의 통증을 관리하기 위해 어떤 조치가 취해지나요?

둔부 골절 통증은 사타구니와 넓적다리에서 느껴지며 움직이면 심해집니다. 골절 치료가 종종 통증 관리를 위한 최상의 방법이 되지만 대부분의 사람은 수술을 기다리는 동안에 진통제가 필요합니다. 페라세타몰이 흔히 사용되지만 좀더 강한 진통제가 종종 필요합니다. 강한 진통제의 흔한 부작용으로 변비가 있으므로 필요하다면 완하제도 필요할 것입니다.

사타구니의 국부 주사는 '신경 차단'이라고 불리는데 다리를 마취시켜 통증을 많이 감소시킬 수 있습니다. 이는 응급실에서 제공할 수 있으며 몇 시간 동안 통증 완화를 시킬 수 있습니다.



69%의 둔부 골절
환자들은 수술 전에 신경
차단 주사를 맞습니다

- 2019 ANZHFR 연간 보고서

2. 기억 문제가 있거나 병원에서 혼란 상태가 될 경우 어떻게 되나요?

둔부 골절 이후에 일시적으로 혼란에 빠질 수도 있는데 이를 섬망이라고 합니다. 섬망은 많은 원인이 있을 수 있지만 둔부 골절을 당한 사람에게 가장 흔한 원인은 통증, 마취, 강한 진통제를 포함한 약물, 탈수증 및 감염입니다.

섬망은 이미 기억 문제가 있는 사람들에게 더욱 흔히 발생합니다. 환자 혹은 환자 가족은 병동 직원에게 환자의 기억이 변했는지 혹은 환자가 혼란 상태에 있었는지 알려 주어야 합니다.



38%의 둔부 골절 환자들은 둔부 골절로 병원에 입원하기 이전에 이미 기억 문제를 가지고 있습니다

20%의 둔부 골절 환자들은 병원 입원 기간 동안에 섬망을 겪었습니다



- 2019 ANZJFR 연간 보고서

3. 병원에 입원하면 수술을 위해 얼마나 기다려야 하나요?

둔부 골절 케어 임상 케어 표준 (Hip Fracture Care Clinical Care Standard)에서는 환자의 수술이 병원 입원 후 48시간 내에 실시되도록 권장합니다. 이는 둔부 골절로 침상에 엎매여 있는 것이 불편하고 품위를 떨어뜨리고 고통스럽게 하기 때문입니다. 수술을 위한 이 권장 기간은 일부 환자들에게는 가능하지 않을 수도 있는데 예를 들면, 수술을 받기 전에 치료해야 할 질환이 있을 경우입니다.



77%의 둔부 골절 환자들은 48 시간 이내에 수술을 받습니다

- 2019 ANZHFR 연간 보고서



4. 수술 후 얼마나 빨리 침상에서 벗어나 물리치료를 시작할 수 있을까요?

수술의 목적은 환자가 일어나 체중을 다리로 바로 실을 수 있도록 하는 것입니다. 대부분의 사람들은 수술 후에 침상에서 일어나 걷기 시작할 수 있습니다. 걷기 시작할 때는 약간의 통증이나 쇠약감을 느낄 수도 있습니다. 이는 아주 흔한 현상입니다. 조기에 움직이면 좀더 일찍 혼자 이동할 수 있게 되고, 폐렴, 다리 혈전 및 피부의 압박 부상 등의 합병증을 피하는데 도움이 됩니다.

90%의 둔부 골절 환자들은 수술 다음 날에 침상에서 일어나 걷기 시작할 기회가 주어집니다

- 2019 ANZHFR 연간 보고서



5. 수술 후 퇴원까지 얼마나 걸리나요?

모든 사람이 다르므로 병원에 얼마동안 있을 지를 예상하는 것은 어렵습니다. 둔부 골절 전에 어떤 관리를 했는지 여부에 주로 달려 있습니다. 어떤 환자는 진전이 빨라 3-5일 내에 퇴원할 수 있습니다. 반면 어떤 환자는 더 오래 걸리고 재활을 위해 다른 병동이나 병원으로 옮겨질 수도 있습니다. 안타깝게도 어떤 사람들에게는 재활의 효과가 미비하여 회복에 시간이 많이 걸릴 수도 있습니다. 어떤 환자들은 둔부 골절 이전의 기능 수준으로는 회복되지 않을 것입니다.

환자를 돌보는 팀이 환자의 진전 상태에 대해 환자에게 알려주고 환자와 협력하여 퇴원 계획을 세울 것입니다. 이들은 환자의 허락 하에 환자의 가족이나 간호인과 기꺼이 협력할 것입니다. 환자를 돌보는 팀이 환자의 생활 환경을 이해하는 것이 중요합니다. 이는 퇴원 후에 환자가 필요한 지원뿐만 아니라 케어 및 재활 계획을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다.

6. 낙상 및 차후 골절 위험을 줄이기 위해 무엇을 할 수 있을까요?

둔부 골절은 대개 낙상 및 뼈의 불량한 상태 - 골다공증의 합병증으로 초래됩니다. 차후 골절을 방지하기 위해서는 뼈의 건강 상태 그리고 다른 낙상을 방지하기 위한 전략을 고려하는 것이 중요합니다.



14%의 둔부 골절 환자들은
정형외과 병동에서 개인 거주지로
직접 퇴원합니다.

- 2019 ANZHFR 연간 보고서

뼈의 건강 (Bone Health)

골다공증은 뼈가 얇아져서 부러지기 쉬운 상태가 되는 것입니다.

칼슘과 비타민 D가 뼈의 기본적인 구성 요소입니다. 우유, 요구르트 및 치즈 등의 유제품과 과일 그리고 푸른 채소, 케일, 브로콜리, 감자, 시금치와 감자 등의 채소가 칼슘의 좋은 공급원입니다. 비타민 D의 주요 공급원은 햇빛에서 오지만 정어리와 연어 통조림도 비타민 D의 좋은 공급원입니다.

55%의 둔부 골절
환자들은 칼슘 및/혹은
비타민 D 복용을 하는
상태에서 퇴원을 하며

20%가 퇴원 전에
골다공증 치료를
시작합니다.

- 2019 ANZHFR 연간 보고서

또 다른 낙상 예방

(Preventing Another Fall)

낙상의 주요 위험 요인들은 근력 및 균형감 그리고 활동 감소입니다.

낙상을 예방하기 위해 취해질 수 있는 것이 여러 가지가 있습니다. 예를 들면 균형감 및 근력 강화 운동, 근력 유지를 위한 충분한 단백질 섭취 (특히 마른 체형이거나 최근 의도치 않은 체중 감소가 있는 경우), 수면제 등 낙상 위험을 증가시키는 약품 끊기, 혈압 점검, 시력 및 안경 점검, 걸림이 되는 요소가 없는지 가정 환경 파악 등이 있습니다.

어떤 유형의 뼈 건강 및 낙상 예방 조치가 자신에게 적합한지 GP에게 문의하십시오.



의사에게 문의하십시오 (Ask the Doctor)

또 다른 골절을 방지하는 것을 우선순위에 두십시오. 퇴원 후에 또 다른 골절을 방지하는 계획에 관하여 GP와 상의하는 것이 중요합니다.

GP에게 할 수 있는 5가지 질문이 있습니다.

1. 나의 낙상 위험을 증가시킬 수도 있는 위험 요소가 어떤 것이 있나요?
2. 위험 요소를 감소시킬 수도 있는 운동 유형이 무엇인가요?
3. 골다공증이란 무엇인가요?
4. 뼈 건강을 증진시키기 위해 내가 할 수 있는 일이 무엇인가요?
5. 골다공증에는 어떤 치료가 가능한가요?



둔부 골절 회복 - 나에게 중요한 것 (Recovering from my Hip Fracture - What Matters to Me?)

환자를 돌보는 임상팀이 환자에게 중요한 것이 무엇인지를 아는 것이 중요합니다. 예를 들면 보행 보조기 없이 실내에서 걷기, 음식 만들기, 개와 산책하기, 정원 손질하기, 균형감각 증진하기 등입니다.

무엇을 하기를 원하시는지 아래에 기재하십시오.

1.

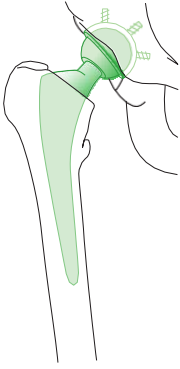
2.

3.

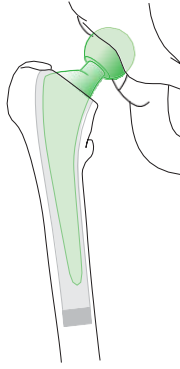
4.

5.

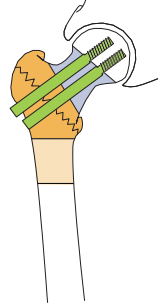
수술 유형:



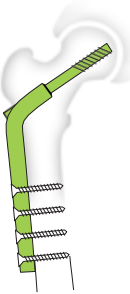
둔부 전체
치환



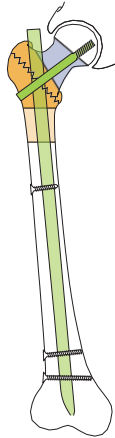
둔부 부분
치환



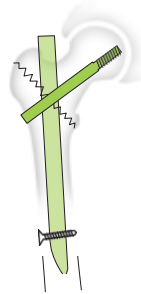
유관 나사 고정



활강 둔부 나사
(SHS)



골수내 금속정
(Long)



골수내 금속정
(Short)

수술 후 케어

부상 케어:

예 아니오

봉합:

흡수성 여부:

예 아니오

흡수성이 없는 경우:

제거 예정일	/	/
제거된 날짜	/	/

장소:

클리닉

병동

GP

지역사회

노인 케어 거주 시설 (RACF)

후속 검진 예약 (My Follow up Appointments)

	날짜	시간 (알려진 경우)
GP		
정형외과 클리닉		
지역 보건소		
물리치료사		
낙상 및 균형 클리닉		
골다공증 클리닉		
기타		

빼 의약품

- 비타민 D
- 칼슘
- 인간 단일 클론 항체 / 프롤리아
- 졸레드론산/ 아클라스타
- 알렌드로네이트 / 포사맥스
- 리세드로네이트 / 악토넬
- 랄록시펜 / 에비스타
- 테리파라타이드/ 포르테오

지속적 케어 필요 (My Ongoing Care Needs)

집에 도착하면 안전을 위한 장비가 필요함:

예 아니오 해당되지 않음

보행 도움을 위해 무엇을 사용해야 하나요?

- 지팡이
 - 목발
 - 롤레이터 프레임
 - 포 휠 워커
 - 기타 휠체어 등
-

퇴원 후에 어떤 다른 보조 장비가 필요한가요?

- 화장실 보조 장비
 - 욕실 의자
 - 욕실 트랜스퍼 보드
 - 손잡이가 긴 보조기
 - 보조 집게 긴 구두 주걱 드레싱 스틱
 - 높이 조절 의자
 - 압력 완화 매트리스 등 권장된 매트리스/쿠션
-

추가 정보 (Additional Information)

호주 및 뉴질랜드 둔부 골절 등록부 (ANZHFR)에 대한 더 자세한 정보: www.anzhfr.org

둔부 골절 케어 임상 케어 표준에 대한 더 자세한 정보: www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard

뉴질랜드 보건 품질 및 안전 위원회: www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008

My Aged Care: www.myagedcare.gov.au

Live Stronger for Longer NZ: www.livestronger.org.nz

추가 자료 (Additional Resources)

고객맞춤 자료 목록



감사의 말

이 발행물은 호주 보건부의 재정지원을 받았습니다.



NeuRA (호주 신경과학 연구) 재단

전화 +61 2 9399 1000 팩스 +61 2 9399 1005

Margarete Ainsworth Building

Barker Street Randwick Sydney NSW 2031 Australia

PO Box 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

info@neura.edu.au

neura.edu.au/hipfracture

소셜미디어



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral