

스스로 관절관리 : 관절튼튼운동

www.rheumato.org

관절튼튼운동 유연성운동

유연성운동이란?

관절이 움직일 수 있는 범위를 최대한으로 유지시켜주기 위한 운동



2) 어깨운동 : 등 위에서 손 맞대기
한편의 양 팔을 번갈아 가면서 해준다.



4) 손가락운동 : 손가락 'U' 만들기
엄지와 나머지 손가락으로 'U' 자를 만든 뒤 손가락을 펴낸다.
한 손으로 잘 익힌 다른 손의 도넛을 만든다.



6) 고관절운동 : 고관절 기슭에 대기
의자에 앉아 무릎을 90도로 구부리고, 발 뒤꿈치는 어깨에 닿게 한 후
다리를 앞으로 천천히 당겼다가 천천히 내린다.



1) 목운동 : 고개 옆으로 기울이기
귀가 어깨 쪽으로 되도록 해와, 어깨가 귀 쪽으로 따라 올라가면 된다.



2) 어깨운동 : 어깨뼈 붙이기
손바닥이 앞을 보게 하여 팔을 한 어깨에 가의 앞팔을 앞으로 뒤로 가져간다.
이때 잠시 멈춘다가 앞을 앞으로 가져오며, 가능한 한 팔꿈치가 앞으로 펴진다.



5) 허리운동 : 팔 올려 아래로 누르기
자리를 한 채, 팔을 아래로 누르면서 허리를 구부린다.



7) 무릎운동 : 무릎 펴기
의자에 앉아 무릎을 90도로 구부리고, 발꿈치는 머리에 닿게 한 후
무릎을 번갈아 가며 펴고 발가락을 위로 올린다.



1) 목운동 : 고개 좌우로 돌리기
양쪽으로 돌리는 속도를 감도려 한다.



3) 팔꿈치운동 : 팔꿈치 구부리기
손바닥이 앞을 보게 한 후, 손이 어깨에 닿도록 팔꿈치를 구부린다.



5) 허리운동 : 팔 올려 몸통 좌우로 기울이기
자리를 한 채, 팔을 머리 위로 올려올린 후 몸통을 좌우로 기울인다.



8) 발목운동 : 발목 돌리기
의자에 앉아 한 발을 약간 들어올린 후 천천히 원을 그린다.
발을 바깥으로 돌린 후, 두 발을 동시에 들어 올려 천천히 원을 그린다.



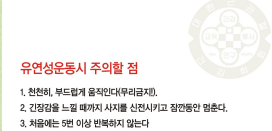
2) 어깨운동 : 팔 위로 뻗기
주의 팔이 귀 위로 넘어가지 않도록 한다.



4) 손가락운동 : 손가락 구부렸다 펴기
엄지가 나머지 손가락을 자연스럽게 덮게 구부렸다 펴, 손가락 사이를 넓게 벌려 펴낸다.



6) 고관절운동 : 고관절 좌우로 돌리기
의자에 앉아 무릎을 90도로 구부리고, 발꿈치는 머리에 닿게 한 후
양 팔을 번갈아서 바깥쪽으로 벌렸다가 다시 중앙으로 가져온다.



유연성운동시 주의할 점

1. 천천히, 부드럽게 움직인다(급하게 금지).
2. 긴장감을 느낄 때까지 시지를 신전시키고 장만동안 멈춘다.
3. 처음에는 5번 이상 반복하지 않는다.
(10번까지 중가를 위해서 2주일 정도 소요).
4. 운동의 강도는 좌우측이 항상 같게 한다.
5. 자연스럽게 호흡하면서 숨을 멈추지 않아야 한다.

관절튼튼운동 근력강화운동

근력강화운동이란?

관절 주변에 있는 근육과 건 및 인대를 강화시키는 운동



1) 상지운동 : 상두근 힘주기
몸통을 양손에 잡고 머리 양 옆에 당겨 위로 올린다.



2) 허리강화운동 : 팔을 머리 위로 하여 좌우로 기울이기
손바닥이 한 상에서 팔을 머리 위로 올린 후 좌우로 기울인다.
좌우로 기울인 상태에서 약 5초간 자세를 유지한다.



2) 허리강화운동 : 양 손 잡고 허리 돌리기
자신 한 발을 앞으로 들어 올린 후 좌우로 천천히 돌린다.
좌우로 돌린 상태에서 약 5초간 자세를 유지한다.



3) 하지운동 : 무릎 펴서 발끝 코쪽으로 당기기
무릎을 꿇바라 한 상태에서 발 끝을 코 쪽으로 사서 당긴다.
반갑이기에 해보고, 두 다리를 동시에 들어 올려 해본다.



3) 하지운동 : 무릎 펴서 앞으로 당기기
발과 고개를 앞쪽에 걸터앉은 상태에서 뒷발을 앞으로 10초간 댄다.
운동할 때는 양한 숨을 참지 않도록 한다.



3) 하지운동 : 발목 돌리기
무릎은 가능한 한 꿇바라 한 자세로 발목을 돌려 천천히 한다.
발목을 천천히 돌리기도 하고, 두 발목을 함께 돌리기도 한다.



3) 하지운동 : 발끝으로 서기
의자를 잡고 발끝으로 선다.



3) 하지운동 : 아킬레스 건 신전
한쪽 다리를 뒤로 한 채, 앞쪽 무릎은 구부리고 뒷 발꿈치는 신전한다.
10초간 유지한 후 다리를 바꾸어서 반복한다.

근력강화운동시 주의할 점

1. 천천히, 부드럽게 움직인다(급하게 금지).
2. 무리하게 관절을 꺾거나 펴고 하지 않아야 한다.
3. 긴장감을 느낄 때까지 시지를 신전시키고 장만 동안 멈춘다.
4. 처음에는 5번 이상 반복하지 않는다.
(10번까지 중가를 위해서 2주일 정도 소요).
5. 운동의 강도는 좌우측이 항상 같게 한다.
6. 자연스럽게 호흡하면서 숨을 멈추지 않아야 한다.
7. 메스껍고 한기증이 나면 운동을 멈추고 선 다음 주치원과 상의한다.



대한근관절건강학회
Korean Society of Muscle and Joint Health

학회 주소/서울특별시 용산구 한강대로 205 용산파크하이 104동 272호 Tel/02-464-6734
이메일/rheumato@rheumato.org 홈페이지/http://www.rheumato.org/

(6581 X 10000).JPG