

노후의 행복! 노인장기요양보험이 함께 합니다.

쉽게 따라하는 재활운동 퇴행성 슬관절염



퇴행성 슬관절염이란?

- 퇴행성 슬관절염은 무릎 관절을 보호하고 있는 연골의 점진적인 손상이나 퇴행성 변화로 인해 관절을 이루는 뼈와 인대 등에 손상이 일어나서 염증과 통증이 생기는 질환으로 우리나라에서는 55세 이상에서 80%가 나타날 정도로 높은 발생 빈도를 보인다.
- 부종과 심한 통증, 근경련 및 경직, 관절 운동의 제한과 변형이 발생한다.

발생원인

- 분명하게 밝혀진 원인은 없으나 나이, 유전, 성별 등이 관여하는 것으로 알려져 있다.
- 노화와 함께 관절에 퇴행성 변화가 나타난다.
- 남성보다 여성에게 많이 나타난다.
- 비만인 사람에게 많이 나타난다.
- 2차적으로 관절에 염증성 질환이나, 대사성 질환, 외상 등이 반복되어 발생한다.

주의사항

- 과도한 운동은 피하고 적당한 휴식과 스트레칭을 한다.
- 무릎 관절이 반복적으로 움직이는 동작을 하지 않는다. (예 : 엎드려 걸레질하기)
- 올바른 자세를 취하여 무릎 관절에 지속적인 압박이 가해지지 않도록 한다.
- 비만과 영양 불균형으로 인해 관절에 무리한 부하가 가해지지 않도록 한다.
- 관절 주위의 근력을 강화시켜야 한다.
- 갑자기 아프고 부을 때에는 20분간 얼음으로 감싸주고 다리를 올려놓는다.
- 신발은 굽이 물렁한 운동화가 좋으며 슬리퍼, 샌들, 구두 등은 피하도록 한다.
- 계단보다는 승강기나 경사로를 이용하도록 한다.
- 운동은 서서히 하고 관절이 아프지 않을 정도로 한다.

퇴행성 슬관절염 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 무릎 펴기



의자에 바로 앉아 다리를 곧게 펴고 발등을 몸쪽으로 올리면서 허벅지 근육에 10초 동안 힘을 준다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

2 무릎 관절의 유연성 운동



의자에 앉아서 한쪽 다리를 편 다음 무릎을 바닥을 향해 부드럽게 누른다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

3 제자리 다리 들어 꼬기



오른쪽 다리를 위로 하여 종아리 부위에서 두 다리를 서로 겹치게 한다. 오른쪽 다리는 아래로 힘을 주고, 왼쪽 다리는 위로 힘을 주어 10초간 유지한다. 다리를 바꾸어 똑같이 실시한다.

4 누워서 무릎 펴기 운동



양쪽 무릎을 구부린 상태에서 한쪽 다리를 두 손으로 잡고 가슴 쪽으로 가져가며 쭉 펴준다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

5 등 스트레칭



바닥에 누워 두 손으로 무릎 뒤를 잡고 숨을 들이마시면서 다리를 가슴에 천천히 가져간다. 다시 다리를 천천히 내리면서 숨을 내린다.

6 발목 운동



선 자세에서 한쪽 발목을 위로 올렸다가 바로 아래로 내려준다. 다리를 바꾸어 똑같이 실시한다.

7 무릎 굽히기 운동



의자 뒤를 잡고 똑바로 선 자세에서 엉덩이와 무릎을 30도 정도 아래로 천천히 구부렸다 펴다. 관절이 아프지 않을 정도로 한다.

의자 뒤를 잡고 똑바로 선 자세에서 한쪽 무릎을 90도 이상 굽혔다가 펴다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

쉽게 따라하는 재활운동 고관절 골절



고관절 골절이란?

- 고관절은 엉덩이와 허벅지를 연결하는 관절로, 체중을 몸에서 하체로 전달하는 매우 중요한 관절이다.
- 노인들은 균형 감각이 저하되고 보호 반응이 감소하여 낙상에 허벅지와 골반 부위가 땅바닥에 부딪쳐 고관절 골절이 발생할 가능성이 높다.
- 고관절 골절은 골절 자체뿐만 아니라 골절로 인해 누워 지내면서 뇌졸중과 심장 마비, 욕창, 폐렴 등의 합병증이 부가적으로 발생할 수 있어 적절한 치료와 관리가 중요하다.

발생원인

- 고관절 골절은 폐경 및 노화로 인한 골다공증으로 인해 노년층에서는 가벼운 충격이나 낙상에 의해서도 쉽게 발생할 수 있다.

주의사항

- 골다공증을 예방하기 위해 칼슘을 섭취한다.
- 근력을 증진하고 관절의 유연성을 유지하기 위해 스트레칭, 체조 등을 꾸준히 한다.
- 거울철 빙판길에 넘어지지 않도록 주의한다.
- 바닥에 물건이 널려 있으면 걸려서 넘어지기 쉬우므로 한쪽에 정리하도록 한다.
- 화장실과 욕조에 미끄럼 방지 패드를 부착한다.

고관절 치환술 후 주의사항

- 고관절 골절로 인공 고관절 치환술을 했을 때는 수술한 다리가 과도하게 굽혀지거나, 안쪽으로 향한 자세가 되지 않도록 하는 것이 매우 중요하다.

※ 반복횟수 : 매일 2회 / 좌·우측 10회씩 2번



- 바닥의 물건을 집을 때 허리를 숙이지 않도록 한다. 이런 경우 보조물을 이용해서 물건을 집도록 한다.



- 의자에서 일어날 때 상체를 앞으로 굽히기보다 엉덩이를 앞으로 살짝 밀며 움직여 일어나도록 한다.



- 앉거나 서 있거나 누워 있을 때 모든 자세에서 다리를 교차시키지 않도록 한다.



- 높이가 낮은 변기나 의자에 앉지 않도록 한다. 변기 의자는 베개나 수건을 이용하여 높이도록 한다.



- 옆으로 누울 때 양다리 사이에 베개를 끼워, 수술한 다리가 안쪽으로 돌아가거나 교차되지 않도록 한다.

고관절 골절 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 다리 돌리기



- 1 누운 자세에서 수술측 다리를 바로 뻗고, 비수술측 다리는 굽힌다.

- 2 수술측 발끝은 위로 향한 상태에서 다리를 시계 방향으로 돌려 10초간 멈춘 자세로 있다가, 다시 원래의 위치로 돌려 10초간 유지한다.

2 다리 앞으로 올리기



- 1 의자를 잡고 옆에 바로 선다.
 - 2 왼발을 앞쪽으로 올릴 수 있는 만큼 올려 그 자세를 유지하였다가 천천히 내린다.
 - 3 반대쪽도 똑같이 실시한다.
- 주의** 들어올리는 다리의 발끝을 위로 향하게 한다

3 다리 옆으로 올리기



- 1 의자를 잡고 뒤에 바로 선 자세에서 오른발을 옆으로 편하게 올렸다가 내린다.
 - 2 반대쪽도 똑같이 실시한다.
- 주의** 들어올리는 다리의 발끝을 위로 향하게 한다

4 누워서 다리 들기



- 1 바로 누운 자세에서 양쪽 무릎을 구부리고 양팔은 편하게 둔다.

- 2 오른쪽 다리를 쪽 펴서 올릴 수 있는 만큼 올린 후 천천히 내린다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.
- 주의** 들어올리는 다리의 발끝을 위로 향하게 한다

5 다리 옆으로 들어올리기



- 1 수술하지 않은 쪽 다리를 아래로 하여 옆으로 눕는다. 이때 아래쪽 다리는 살짝 굽히고 수술한 쪽의 팔로 바닥을 짚어 균형을 유지한다.

- 2 수술한 쪽 다리를 편 채로 위로 올려 10초간 유지한 후 천천히 내린다.

쉽게 따라하는 재활운동 골다공증



골다공증이란?

- 골다공증이란 폐경 등 여러 요인에 의해 뼈가 생성되는 것보다 분해되는 양이 더 많아 뼈에 구멍이 커지고 강도가 약해져 작은 충격에도 쉽게 부러질 수 있는 상태를 말한다.
- 골다공증은 아프거나 특별한 증상이 있는 것은 아니지만, 사소한 충격이나 낙상 등에 의해 갑작스럽게 뼈가 부러질 수 있고, 부러진 후에는 통증으로 인하여 생활의 불편을 야기하게 된다.
- 골다공증으로 인한 골절이 쉽게 일어나는 부위는 고관절, 척추, 손목 등이며, 특히 고관절 골절의 경우 합병증으로 인해 사망률이 높은 것으로 보고되고 있다.

발생원인

- 가장 주된 원인은 폐경 후 여성 호르몬의 감소와 노화로 알려져 있으며, 이 외에도 칼슘 섭취 부족, 유전적 이유, 특정 질환, 장기간의 특정 약물 복용, 과도한 음주와 흡연 등이 있다.
- 과도한 체중 조절과 칼슘 섭취의 부족 등 젊은 시절의 불규칙적인 생활 습관과 식습관이 있었던 경우에 발생 빈도가 높다.

주의사항

- 넘어지면 골절이 되기 쉬우므로 넘어지지 않도록 주의한다.
- 쪼그려 앉거나 척추에 무리가 가는 자세 및 운동은 피한다.
- 욕실에 미끄럼 방지 패드와 보조용 손잡이를 부착한다.
- 자주 넘어지는 경우에는 네 발 지팡이나 바퀴가 달린 워커를 이용한다.
- 야간에 자다가 일어나서 급하게 화장실을 가는 도중 넘어지는 경우가 많으므로, 화장실 가는 길의 조명을 완전히 소등하지 않도록 하고 잠들기 전에는 수분 섭취를 삼간다.



골다공증 재활운동

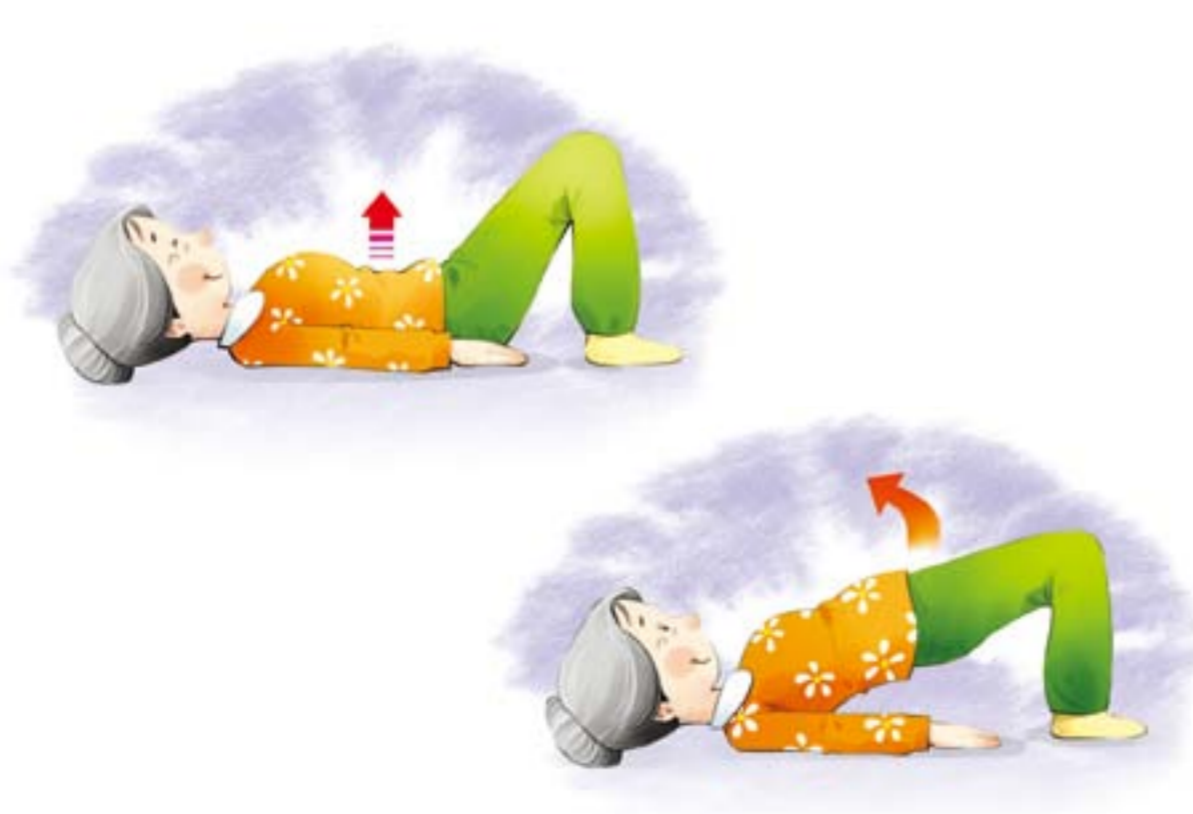
모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 허리 스트레칭



- 1 바로 누워 양쪽 무릎을 천천히 가슴 쪽으로 끌어당긴다.
 - 2 손을 무릎 뒤쪽에 대고 무릎을 가슴 가까이에 끌어당겨서 10초간 유지한다.
 - 3 다리를 천천히 내리고, 무릎을 세운 상태에서 2초간 쉰다.
- 주의** 운동시에 통증이 심하면 운동을 중단해야 한다. 참고 계속할 경우 증상이 오히려 악화될 수 있다.

2 복근과 배근 강화 훈련



- 1 양쪽 무릎을 굽히고 허리를 바닥에서 천천히 들어올린다.
 - 2 허리는 가슴과 같은 높이가 될 때까지 들어 복부에 힘이 가도록 해주며, 그 자세를 5초간 유지하고 내린 다음 2초간 쉬고 반복한다.
- 주의** 가슴 높이까지 허리를 들어 올릴 수 없는 경우에는 무리하게 들지 말고, 들어 올릴 수 있는 만큼만 하도록 한다.

3 등 운동



4 무릎 운동



- 1 방석을 반으로 접어 배 밑에 깔고 엎드려 눕는다. 그 다음 천천히 팔다리를 들어올린다.
- 2 팔다리를 편 채, 바닥에서 10cm 정도 올려 그 상태에서 5초간 유지한다. 이 정도 높이까지 들어 올리는 것이 무리인 경우는 바닥에 팔다리가 닿아 있는 상태로 해도 된다. 2초간 쉰 다음 반복한다.

- 1 누워서 한쪽 무릎을 세우고 반대쪽 다리를 편 상태로 편 다리를 바닥에서 10cm 정도 천천히 올려서 5초간 유지한 후 천천히 내린다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

5 팔과 몸통 근력 강화 운동



- 1 네 발 기기 자세에서 팔 굽혀 펴기를 실시한다.
- 2 이때, 팔을 굽힌 상태에서 5초간 유지한 후 편다.

쉽게 따라하는 재활운동
파킨슨병



파킨슨병이란?

- 파킨슨병이란 중뇌의 흑색질에 위치하는 신경 세포의 변성으로 인해 도파민 생성이 감소하는 퇴행성 질환을 말한다. 이 병은 인구 1,000명당 1명 정도의 비율로 발병하는 것으로 추정되고, 주로 노년층에 발생하며 연령이 증가할수록 많아진다.
- 동작과 관련되어 휴식시의 몸의 떨림, 움직임이 느려지고 작은 보폭으로 발을 끌며 걷고 얼굴에 표정이 거의 없어진다.
- 체위성 저혈압과 우울증, 집중장애 등의 정신 기능 이상과 수면 장애도 나타난다.

발생원인

- 특정 약물 복용 및 중독으로 인하여 발생하는 1차적 파킨슨병이 있지만 드물고, 특정 원인을 밝힐 수 없는 특발성 파킨슨병이 대부분이다.

주의사항

- 우울증과 불면증을 극복하기 위해 사회 활동 참여가 필요하다.
- 현기증을 방지하기 위해 목욕보다는 샤워를 권하며, 미끄럼 방지를 위해 욕실에 고무판을 깔고 벽에 손잡이를 부착한다.
- 착·탈의가 간편한 복장을 한다.
- 걸을 때는 조금해 하지 말고 보폭을 크게 한다.
- 집안의 문턱 같은 장애물을 제거한다.
- 걸을때 불안감을 느낀다면 지팡이 등 보조기구를 이용한다.



파킨슨병 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 고개 기울이기



목 근육의 이완을 위해 좌우로 기울인다.

2 팔꿈치 뒤로 당기기



팔꿈치를 구부린 채로 뒤로 가면서 팔을 등에 밀어 넣었다 뺀다. (틈질 운동)

3 몸통 돌리기 운동



양손을 어깨 위에 올리고 몸통 돌리기를 좌우로 반복한다.

4 몸통 앞으로 숙이기



머리를 무릎에 닿도록 숙였다가 일어난다.

5 손목 돌리기



손을 들어 주먹을 쥐고 손목을 밖으로 돌렸다가 안으로 돌린다.

6 무릎 펴 다리 들어올리기



한쪽 다리를 펴고 발끝을 위로 향한 상태에서 들어올렸다 5초간 유지한 후 내린다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

7 무릎과 복부 운동



누워서 한쪽 무릎을 굽히고 반대쪽 다리를 편 상태로 발끝을 위로 향하게 하고 서서히 올렸다 내린다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

8 엉덩이 들기



양쪽 무릎을 굽히고 엉덩이를 바닥에서 최대한 높이 들어올려 5초간 유지한 후 내린다.

쉽게 따라하는 재활운동
뇌졸중



뇌졸중이란?

- 흔히 중풍이라고도 불리는 뇌졸중은 뇌기능에 부분적 또는 전체적으로 급속히 발생한 장애가 상당 기간 이상 지속되는 것으로 뇌혈관의 병 이외에는 다른 원인을 찾을 수 없는 상태를 일컫는다.
- 뇌졸중은 뇌혈관이 막히거나, 출혈로 뇌 조직 내부로 혈액이 유출되어 발생하며 편마비(반신 마비), 감각 장애, 언어 장애 등의 증상이 나타난다.

발생원인

- 고혈압은 뇌혈관 출혈의 가장 큰 원인이다.
- 고지혈증, 죽상동맥경화증, 여러 심장병(허혈성 심질환, 심장판막 질환, 심부전 등)과 당뇨병을 앓고 있거나, 흡연, 음주력이 있는 경우에 발생 빈도가 높다.

주의사항

- 편마비(반신 마비)로 균형 있는 움직임이 제한되어, 혼자 움직이다가 침대나 계단에서 떨어지거나 욕실에서 미끄러지는 경우가 없도록 주의한다.
- 침상에 누워 있는 상태가 오래 지속되면 욕창이 발생하기 쉬우므로 자세를 자주 바꾸어 준다.
- 꾸준한 재활운동과 약물 복용, 균형 있는 식사를 유지한다.
- 계단을 올라갈 때는 건강한 다리를 먼저 올리고, 내려올 때는 마비측 다리부터 내려온다.



뇌졸중 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 허리 스트레칭 - 골반 운동



- 1 의자에 바르게 앉는다.
- 2 골반을 앞으로 움직인다.
- 3 골반을 뒤로 움직인다.

2 골반 측방 운동



- 1 시작 자세 : 의자에 바르게 앉은 자세에서 양손을 가볍게 무릎에 올려놓는다.
- 2 오른쪽으로 체중을 옮기면서 같은쪽 옆구리가 약간 퍼지도록 해준다. 이때, 왼쪽 엉덩이는 과도하게 들리지 않도록 한다.
- 3 왼쪽으로 체중을 옮기면서 왼쪽 옆구리가 퍼지도록 한다.

3 양손 깍지 끼고 몸통 돌기



- 1 양손을 깍지 끼고 왼쪽으로 몸통을 최대한 돌려 5초간 유지한 후 원래대로 돌아온다.
- 2 반대쪽도 똑같이 실시한다.

4 팔 들어올리기 운동



- 1 그림과 같이 마비측 손을 건강한 손으로 깍지를 낀 후, 무리가 가지 않도록 천천히 귀 높이까지 올렸다가 천천히 내린다.

주의 이때 건강한 손은 팔을 들어올릴 때 보조 역할만 하도록 하여 마비측 팔의 운동이 될 수 있도록 한다. 또한 마비측의 관절 및 근육 등에 손상이 가지 않는 범위 내에서 실시하도록 한다.

5 의자나 책상 잡고 무릎 구부렸다 펴기



- 1 의자나 책상을 잡고 바르게 선다.



- 2 양 무릎을 약간(30도)만 구부렸다 5초 유지 후 일어선다.

6 의자나 책상 잡고 앞 뒤로 걸기



- 1 건강한 손으로 의자나 책상을 잡고 양발을 나란히 하여 선다.



- 1 마비측 발을 축으로 하여 건강한 발을 앞으로 대딛는다.



- 1 마비측 발을 축으로 하여 건강한 발을 뒤로 내딛는다.
- 2 반대쪽도 똑같이 실시한다.

쉽게 따라하는 재활운동
요통



요통이란?

- 두 발을 사용하여 직립 보행을 하는 사람의 척추는 신체의 중추적인 부분으로, 그 중에서도 특히 허리로 표현되는 요추부는 체중에 의한 압박과 긴장도로 인해 척추골을 포함한 인대, 디스크의 손상 및 변형이 일어나기 쉬우며, 척추 주위 근육의 과도한 긴장으로 인하여 요통이 발생하게 된다.
- 요통의 원인은 다양하지만, 근본적으로는 척추 주위 근육의 약화로 발생하기 때문에 척추 주위 심부 근육 강화 운동을 하는 것이 가장 중요하다.

발생원인

- 다양한 척추 주위 구조물의 이상에 의해 요통이 발생할 수 있다.
(예 : 추간판 탈출증, 척추전방전위증, 척추분리증, 척추관협착증)
- 요추부의 연부 조직 손상, 부적절한 운동, 자세, 작업 등으로 인해 발생할 수 있다.
- 기타 흡연, 비만, 스트레스 등은 요통을 악화시킨다.

주의사항

- 규칙적인 생활 습관과 적절한 운동을 통해 요통의 재발을 방지하고 통증을 줄일 수 있다.
- 과도한 체중은 척추 만곡 및 근력에 영향을 미치므로 운동과 식이요법을 병행하여 적절한 체중을 유지한다.
- 평소 취미 및 건강한 여가 생활을 통해 스트레스를 해소한다.
- 흡연은 척추 조직에 혈액 공급 장애를 일으킬 수 있다.



요통 재활운동

모든 운동은 3회 이상 반복, 매일 30분 이상 실시하여야 합니다.

1 골반 기울이기



바로 누워 양 무릎을 구부리고 양손을 배 위에 올린 다음 힘을 주어 등이 바닥을 누르는 동작을 5초간 유지한 후 힘을 뺀다.

2 양 무릎 가슴에 닿기



바로 누워 양 무릎을 구부리고 양손으로 무릎 뒤를 잡아 가슴쪽으로 당긴 후 5~8초간 유지한 후 힘을 뺀다.

3 한쪽 무릎 가슴에 닿기



- 1 바로 누워 양 무릎을 구부린다.
- 2 양손으로 한쪽 무릎 뒤를 잡고 가슴 쪽으로 당겨 5~8초간 유지한 후 바로한다.
- 3 반대쪽도 똑같이 실시한다.

4 하체 회전



바로 누워 양 무릎을 구부린 후, 가능한 한 어깨가 바닥에서 떨어지지 않도록 하면서 다리를 천천히 좌우로 움직여준다.

5 고양이 자세



- 1 네 발 기기 자세에서 머리를 아래로 숙이고 배를 위로 올려 활처럼 등을 둥글게 한 상태에서 5~7초간 이 자세를 유지한다.
- 2 천천히 허리가 아래로 처지게 하면서, 머리는 들어올린 상태에서 5초간 유지한다.

6 교대로 다리 들기



- 1 네 발 기기 자세에서 한쪽 다리를 뒤로 뻗어 골반 높이까지 들어 5초간 유지한 후 내린다.
- 2 반대쪽도 똑같이 실시한다.

7 엎드려 반대쪽 다리와 팔 들기



- 1 베개를 배에 깔고 바닥에 엎드린다.
- 2 무릎을 곧게 편 상태로 오른쪽 팔과 왼쪽 다리를 들어올려 5~7초간 유지한 후 내린다.
- 3 왼쪽 팔과 오른쪽 다리도 똑같이 실시한다.

8 엉덩이 들기



양쪽 무릎을 굽히고 엉덩이를 바닥에서 최대한 높이 들어올려 5초간 유지한 후 내린다.

9 팔짱 끼고 몸통 들기



- 1 양 무릎을 세운 채로 바닥에 바로 눕는다.
- 2 팔짱을 끼고 어깨를 바닥에서 들어올려 5초간 유지한 후 내린다.