

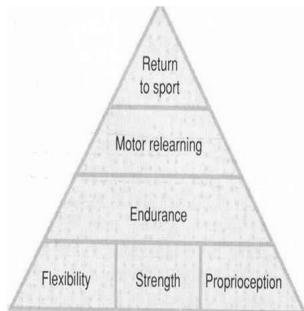
관절 통증 : 관절별 운동 처방

양 윤 준

인제대학교 일산백병원 가정의학과

근골격계 질환 운동

- 근력
- 유연성
- 균형감

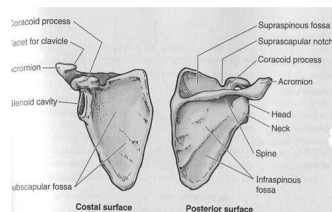


어깨 운동의 단계

1. Scapular stabilization
2. ROM(range of motion) exercise
3. Stretching
4. Neural stretching
5. 4 point kneeling
6. Rotator cuffs strengthening
7. Shoulder girdle large muscles strengthening

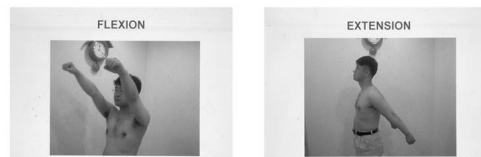
어깨 운동 (1) Scapular stabilization

- lower trapezius 강화 → scapular 안정
→ 견관절 손상 감소.
- 모든 어깨 운동 : inferior pole of scapular에 힘



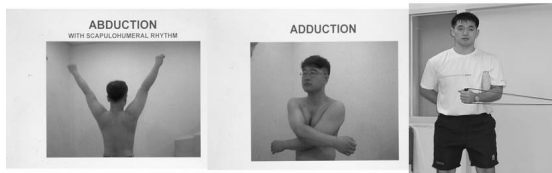
어깨운동 (2) 관절가동범위 운동

- Flexion, Extension
- Abduction, Adduction
- Internal rotation, External rotation



어깨운동 (2) 관절가동범위 운동

- Flexion, Extension
- Abduction, Adduction
- Internal rotation, External rotation



어깨운동 (3) Stretching



어깨운동(4) Neural Stretching

- 연부조직 adhesion : 신경도 손상
- 선서 자세에서 손목 신전, 주관절 신전을 시키면서 팔을 뒤로 뻗는다.



어깨운동 (5) 4 point kneeling

- 말태워주기 자세 (4 point, 4점)
- 건측 팔을 뻗다 (3 point, 3점)
- 환측 발을 든다 (2 point, 2점)



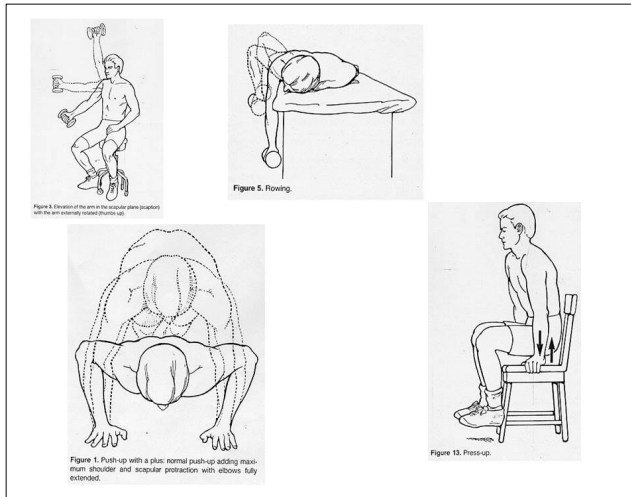
어깨운동 (6) 회전근 강화

- Rotator cuffs
 - Subscapularis (internal rotation)
 - Infraspinatus (external rotation)
 - Teres minor (external rotation)
 - Supraspinatus(abduction)



어깨운동(7) 어깨 주위 대근육 강화

- deltoid, pectoralis major, latissimus dorsi, serratus anterior, rhomboids, levator scapulae, inferior trapezius
- Deltoid muscle : flexion, extension, abduction
- Pectoralis major : bench press, fly
- Latissimus dorsi : sitting push-up



무릎운동

- 스트레칭
- 근력강화운동
- 균형잡기운동

무릎운동 : 스트레칭

- 약 20-30 초간 유지하기를 5-10회 반복하는데 하루 2-3회 실시
- Quadriceps
- Hamstrings
- Gastrocnemius
- Soleus



무릎운동 : 스트레칭

- Quadriceps
- Hamstrings
- Gastrocnemius
- Soleus



무릎운동 : 스트레칭

- Quadriceps
- Hamstrings
- Gastrocnemius
- Soleus



무릎운동 : 스트레칭

- Quadriceps
- Hamstrings
- Gastrocnemius
- Soleus



무릎 운동 : 근력 운동

- Quad set
- SLR
- 의자에 앉아서 무릎 구부렸다 펴기
- 서서 1/4 구부리기(Quarter squat)



무릎 운동 : 근력 운동

- Quad set
- SLR
- 의자에 앉아서 무릎 구부렸다 펴기
- 서서 1/4 구부리기(Quarter squat)



무릎 운동 : 근력 운동

- Quad set
- SLR
- 의자에 앉아서 무릎 구부렸다 펴기
- 서서 1/4 구부리기(Quarter squat)



무릎 운동 : 근력 운동

- Quad set
- SLR
- 의자에 앉아서 무릎 구부렸다 펴기
- 서서 1/4 구부리기(Quarter squat)



무릎 운동 : 균형 잡기 운동

- 두발로 서기
- 한발로 서기
- 발 이어 걷기
- 스폰지 위 서기
- 한발로 제자리 뛰기
- 한발로 멀리 뛰기
- 한발로 지그재그 뛰기
- 높은 곳에서 뛰어 내리기



요통 환자의 일상 생활

- 허리를 바르게 펴고 앉는다.
- 설 때 배를 내 놓거나, 허리를 굽히지 않는다.
- 누울 때 바로 눕고 무릎 밑에 베개나 담요를 고인다.
- 옆으로 누울 때는 무릎 사이에 고인다.
- 바닥에 있는 물건을 집을 때에는 무릎을 굽힌다.

허리 운동 : 스트레칭

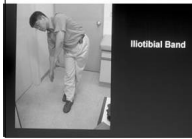
가. 허리 근육 스트레칭

나. psoas

다. iliotibial band

라. hip external rotators

• 다리 스트레칭도 같이 해야.



요통 운동 : 근력 강화

- 누운 상태에서 허리 내리기
 - 복근 운동 : 윗몸 30도 일으키기
 - 누운 상태에서 무릎을 가슴에 대기
 - 엎드린 자세에서 한쪽 또는 양쪽 다리를 천장 방향으로 뻗어 올리기
 - 말 태우기 자세에서 주저 앉기
 - 말 태우기 자세에서 아치 모양 만들기
- 10-30초씩 유지, 5-10회 반복, 하루 2-3번

요통 치료

- 급성 : 안정, 약물, 물리치료 등
 - 운동 효과는 크지 않다.
- 만성 : 운동 = 전통적 물리요법
 - 운동이 요통을 예방

코어 안정화(core stability)

- 앞 : 복부 근육
 - 뒤 : 척추주위근, 둔부근들
 - 위 : 횡경막
 - 아래 : 골반저와 고관절 주위근
 - 밖 : 고관절 외전근, 회전근
- 일종의 박스, 상체와 하체를 연결

