

5. 관절구축예방

■ 관절구축이란?

관절이 정상적으로 움직일 수 있는 범위(관절가동범위)가 비정상적으로 제한되어 굳어지는 상태로 관절이 뻣뻣해져 잘 펴지거나 구부러지지 않는 현상입니다.

대부분 수급자가 오랜 시간 움직이지 않거나 고정된 자세로 생활한 경우에 발생합니다.

■ 관절구축 예방법

1. 규칙적인 운동(스트레칭)

① 규칙적인 운동은 관절 주변의 인대와 근육을 강화하고 유연성을 유지하는데 도움이 됩니다.

1. ② 관절 운동은 통증이 아닌 저항이 느껴지는 지점까지만 움직여야 합니다. 정상적인 운동 범위를 넘어서 무리하게 움직여서는 안 됩니다.

- 손목운동: 팔을 앞으로 뻗고, 반대 손으로 손가락을 잡아 천천히 뒤로 당깁니다.
- 어깨운동: 양손을 어깨위로 올려 천천히 앞, 뒤로 돌립니다.
- 다리운동: 바닥에 다리를 쭉 펴고 손이 발에 닿도록 상체를 숙입니다.
- 척추운동: 엎드린 자세에서 팔꿈치를 바닥에 대고 상체를 들어 올립니다.
- 무릎운동: 편한 자세로 누운 다음, 한쪽 무릎씩 가슴 앞쪽으로 꺾어안습니다.
- 발목운동: 다리를 펴고 앉아 발목을 앞뒤, 좌우로 움직여 줍니다.



2. 자세관리 및 환경조성

- ① 올바른 체위 유지: 누워 있을 때 팔, 다리, 척추가 자연스러운 정렬을 유지하도록 베개나 쿠션을 사용하여 관절이 비정상적으로 굽어지지 않도록 지지합니다.
- ② 정기적인 자세 변경: 오랫동안 움직이지 못하는 와상(누워 지내는) 환자의 경우, 관절 구축뿐만 아니라 욕창 예방을 위해 정기적으로 자세를 변경해 주어야 합니다.

3. 영양 및 수분공급

충분한 단백질과 칼로리 섭취는 근육과 인대의 건강에 필수적입니다. 적절한 수분 섭취는 조직 손상을 예방하는데 도움을 줍니다.

4. 안마(마사지)

손발이나 어깨 등을 부드럽게 주물러 주는 안마도 혈액 순환을 돕고 근육 긴장을 완화하는데 도움이 됩니다. 안마는 항상 몸 가장자리에서부터 중심으로 향하며, 몸의 끝 쪽에서부터 심장 쪽으로 쓰다듬어 올라가도록 합니다.

■ 관절구축 예방운동 주의사항

2. ① 목욕 직후나 핫팩으로 따뜻한 상태에서 운동하면 관절이 부드럽게 되어 더 효과적입니다.
3. ② 이미 구축이 있는 경우, 가능한 관절가동 범위보다 심하게 하면 뼈가 부러지거나 근육 인대가 손상될 수 있으니 주의합니다.