
관절구축예방

관절구축예방

○ 관절구축의 정의

수급자가 오랫동안 움직이지 않으면 골격근의 수축력 감소 등으로 관절구축의 증상이 생기는데 관절구축이란 정상적인 관절가동범위에 제한이 있는 것으로 대부분 오랜 움직이지 않음과 고정된 자세에서 생긴다.

○ 관절구축원인

- 1.관절 구축은 고정, 외상, 류마티스 관절염, 퇴행성 관절염등으로 관절운동이 제한되고 관절낭, 인대, 건등 관절 주위 조직이 유착, 반흔형성 등의 변화가 일어나 발생한다.
- 2.또한 근육의 단축, 다발성 근염, 마비등으로 근육의 섬유증이 발생하여 축이 일어나며 외상, 화상, 공포증 같은 질환으로 피부 및 피하조직의 반흔 형성으로 인해 구축이 발생한다.

○ 관절구축증상

- 1.관절이 굳어지면 근력 약화에 의한 기능 저하를 더욱 악화 시켜 걷기, 이동 등의 일상 생활 동작수행에 큰장애를 받는다.
- 2.또한 근력약화로 인해 관절움직임이 감소되어 관절구축이 발생하면 움직일 때 통증이 유발되고 관절로의 순환장애, 영양공급 장애가 발생하게 되어 통증 및 관절구축이 심화되는 악순환이 되풀이 된다.

○ 관절구축예방법

1)관절운동(스트레칭포함)은 관절의 주변인대나 근육을 강하게 하므로 관절구축예방에 가장 효과적인 방법이다.

- ①손가락운동: 양손으로 손가락을 끼고 반대의 손으로 손가락 관절을 늘린다.
- ②손목운동 : 책상위에 손바닥을 두고, 손등을 눌러서 손목을 직각까지 늘린다.
- ③팔운동 : 손가락을 끼우고, 어깨위치 까지 팔꿈치를 펴고 손을 올려 손바닥을 번갈아 돌린다.

- ④어깨운동 : 손가락을 끼우고 머리위로 올린 후, 머리 뒤로 가지고 간다.
- ⑤척추운동 : 아픈 쪽의 팔꿈치를 감싸 어깨까지 팔을 올려 좌우로 돌린다.
- ⑥무릎운동 : 몸을 누워 위를 향하게 하고, 한쪽 무릎씩 가슴 앞으로 꺾었다. 반대측의 다리를 편자세를 취한다.
- ⑦발목운동 : 아픈 쪽의 발목을 반대측 무릎위에 얹고 건강한 손으로 돌린다.

○ 안마

- ①노인의 손발이나 어깨를 주물러 주는 것만으로도 안마가 주는 효과를 둘 수 있다.
- ②안마시간은 노인이 원하는 특정 신체 부위인 경우 5~10분 정도, 전신의경우 20~25분 정도로 한다.
- ③안마는 항상 몸 가장자리에서 중심으로 몸의 끝에서 부터 심장쪽으로 쓰다듬어 올라가는 것이 알맞다.
- ④손바닥을 피부에 직접 대고 손발의 끝에서 신체중심을 향해 한쪽방향으로 가볍게 10~20회 정도 문지른다.

1. 어깨관절 운동



Carefor

1

어깨 스트레칭 하기

1. 어깨를 올렸다 내렸다 하는 동작을 반복한다.
2. 어깨를 뒤로 젖힌 상태에서 원래대로 돌아온다.
3. 어깨를 안에서 밖으로, 밖에서 안으로 돌린다.



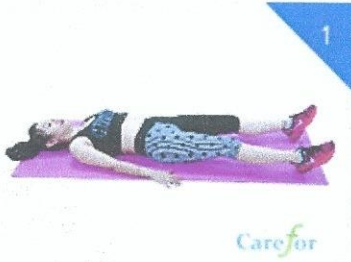
Carefor

2

수건 잡고 양팔올리기

1. 양손으로 수건의 양 끝을 잡고 바로 선다.
2. 팔꿈치를 꼭 편 상태로 머리 위로 팔을 올린다.
3. 이 자세를 유지한 후 천천히 팔을 내린다.

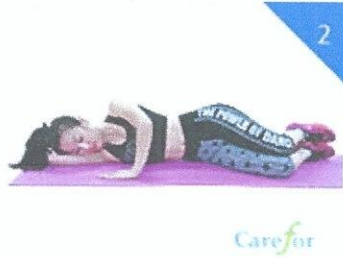
1. 고관절에 좋은 운동



1

누워서 무릎 마주보게 하기

1. 누워서 양쪽 다리를 어깨 넓이로 벌린다.
2. 이 상태에서 양쪽 발을 바깥쪽으로 돌린다.
3. 이 동작을 여러 번 시행한다.



2

누워서 고관절 돌리기

1. 오른쪽으로 누워 오른팔로 머리를 받친다.
2. 왼쪽 손을 바닥에 짚어 중심을 잡는다.
3. 두 다리를 모아 무릎을 구부린다.
4. 왼쪽 다리를 벌려 무릎을 올렸다 내린다.
5. 돌아누워 반대쪽도 같은 방법으로 시행한다.

1. 무릎관절 운동



1

다리 스트레칭 하기

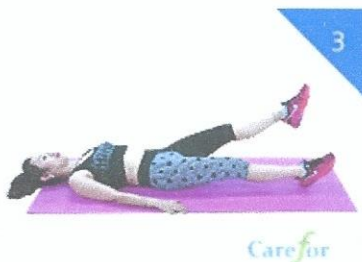
1. 바닥에 다리를 펴고 앉는다.
2. 손에 발이 닿도록 상체를 숙인다.
3. 몇 초간 정지 후 상체를 올린다.



2

앉아서 무릎운동 하기

1. 의자는 바른 자세로 앉는다.
2. 한쪽 무릎을 쭉 펴서 올린다.
3. 무릎을 올린 상태에서 발을 가슴 쪽으로 당긴다.
4. 몇 초간 정지 후 발을 원상태로 하여 다리를 내린다.
5. 반대쪽 무릎도 같은 방법으로 시행한다.



3

누워서 다리 들기

1. 바닥에 천장을 보고 똑바로 눕는다.
2. 무릎 위쪽 근육에 힘을 주어 다리를 들어올린다.
3. 몇 초간 정지 후 다리를 천천히 내린다.
4. 반대쪽 다리도 같은 방법으로 시행한다.