

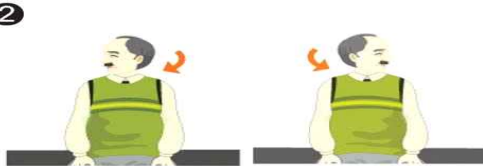
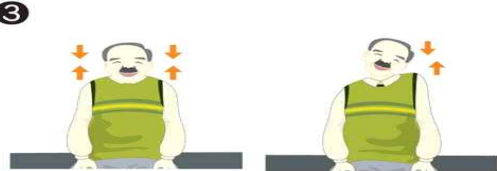
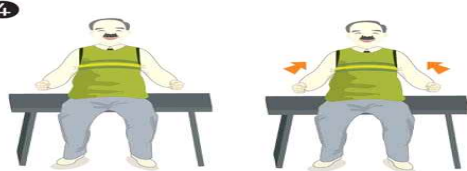
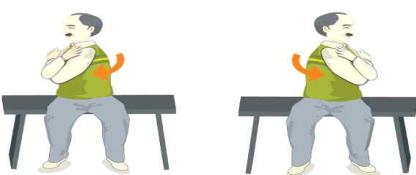
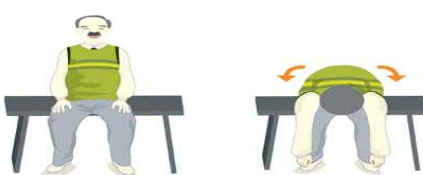
관절구축 예방 안내자료

수급자의 건강상태와 신체적 조건을 평가한 후, 상태에 맞는 관절운동을 실시하셔야 합니다.

금기질환(화상과 감염 우려가 있는 분, 당뇨, 인지기능 저하노인, 심장 · 호흡기 질환이 있는 분 등)이 있으신 경우에는 신체에 무리가 가지 않도록 하셔야 한다.

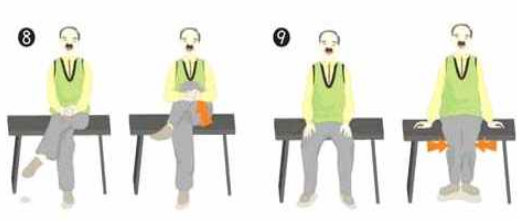
특히, 정상관절범위를 벗어나지 않는 한도 내에서 운동을 실시하셔야 한다.

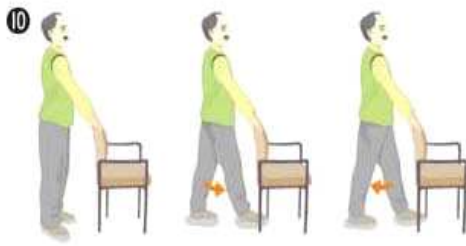
- 파킨슨 재활운동 -

	
1. 고개 기울이기 = 목 근육의 이완을 위해 좌우로 기울입니다.	2. 고개 돌리기 = 목 근육이 이완되도록 머리를 좌우로 번갈아가면서 돌립니다.
	
3. 어깨 으쓱하기 = 어깨가 귀에 붙도록 올리고 내립니다. 힘들 경우 한쪽씩 실시합니다.	4. 팔꿈치 뒤로 당기기 = 팔꿈치를 구부린 채로 뒤로 가면서 팔을 밀어 넣었다 뺍니다.(톱질운동)
	
5. 몸통 돌리기 = 양손을 어깨 위에 올리고 몸통 돌리기를 좌우로 반복합니다.	6. 몸통 앞으로 숙이기 = 머리가 무릎에 닿도록 숙였다가 일어납니다.

13 	14 
13. 엉덩이 들기 = 양쪽 무릎을 굽히고 엉덩이를 바닥에서 최대한 높이 들어 올려 5초간 유지한 후 내립니다.	14. 고양이 자세 = 네발 기기 자세에서 머리를 아래로 숙이고 복부를 위로 올린 후 반대로 배를 떨어뜨리며 고개를 듭니다.
15 	
15. 벽 짚고 팔굽혀 펴기 = 벽에 양손바닥을 대고 등을 곧게 편 후 팔굽혀 펴기를 실시합니다.	

- 뇌졸중 재활운동-

	
1. 허리 스트레칭-골반운동 ①의자에 바르게 앉습니다. ②골반을 앞으로 움직입니다. ③골반을 뒤로 움직입니다. 2. 가슴 펴기 운동 엉덩이 뒤에서 손을 마주 잡고, 팔은 펴고 어깨를 뒤로 젖혀주면서 가슴을 앞으로 내민 상태로 5초간 유지해줍니다. 3. 골반 측방운동 ①시작자세: 의자에 바르게 앉은 자세에서 양손을 가볍게 무릎에 올려놓습니다. ②오른쪽으로 체중을 옮기면서 같은 쪽 옆구리가 약간 펴지도록 해줍니다. 이때, 왼쪽 엉덩이는 과도하게 들리지 않도록 합니다. ③왼쪽으로 체중을 옮기면서 왼쪽 옆구리가 펴지도록 합니다.	4. 상체 숙이기 ①양 발을 어깨 너비만큼 벌리고 발바닥이 모두 바닥에 닿았는지 확인합니다. ②두 손으로 발목을 잡을 수 있을 만큼 왼쪽으로 상체를 앞으로 숙인 후 3초간 유지하고 원래 자세로 돌아옵니다. ③반대쪽으로 똑같이 실시합니다. 5. 양손 깍지 끼고 몸통 돌리기 ①양손을 깍지 끼고 왼쪽으로 몸통을 최대한 돌려 5초간 유지한 후 원래대로 돌아옵니다. ②반대쪽도 똑같이 실시합니다.
	
6. 팔 들어올리기 그림과 같이 마비측 손을 건강한 손으로 깍지를 낀 후 무리가 가지 않도록 천천히 귀 높이까지 올렸다가 천천히 내립니다. 7. 손가락 구부리고 펴기 ①건강한 손으로 마비 측 손가락을 잡습니다. ②손가락을 잡고 구부려 줍니다. ③손가락을 잡고 펴줍니다.	8. 다리 꼬아 가슴 쪽으로 잡아당기기 ①먼저, 마비측 다리를 건강한 무릎 위에 올리고 손을 이용해 마비된 다리를 가슴 쪽으로 지긋이 잡아당겨 줍니다. ②반대쪽도 똑같이 실시합니다. 9. 양 무릎 붙이기 ①발바닥을 바닥에 붙이고 허리를 세운 뒤 편하게 앉습니다. ②다리 안쪽에 힘을 주어 양 무릎 사이가 붙을 수 있도록 해줍니다.



10. 의자나 책상 잡고 앞뒤로 걸기

- ①건강한 손으로 의자나 책상을 잡고 양발을 나란히 하여 섭니다.
- ②마비 측 발을 축으로 하여 건강한 발을 앞으로 내딛습니다.
- ③마비 측 발을 축으로 하여 건강한 발을 뒤로 내딛습니다.
- ④반대쪽도 똑같이 실시합니다.



11. 의자나 책상 무릎 구부렸다 펴기

- ①의자나 책상을 잡고 바르게 섭니다.
- ②양 무릎을 약간(30도)만 구부렸다 5초 유지 후 일어섭니다.