

관절구축(오그라들)예방

수급자(보호자) 교육

○ 관절구축(오그라듐) ?

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

○ 관절구축의 원인

- 1.관절 구축은 고정, 와상, 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 같은 질환으로 피부 및 피하조직의 반흔 형성으로 인해 구축이 발생한다.

○ 관절구축 예방

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

- ① 손가락운동: 양손으로 손가락을 끼고 반대의 손으로 손가락 관절을 늘린다.
- ② 손목운동 : 책상위에 손바닥을 두고, 손등을 눌러서 손목을 직각까지 늘린다.
- ③ 팔운동 : 손가락을 끼우고, 어깨위치 까지 팔꿈치를 펴고 손을 올려 손바닥을 번갈아 돌린다.
- ④ 어깨운동 : 손가락을 끼우고 머리위로 올린 후, 머리 뒤로 가지고 간다.
- ⑤ 척추운동 : 아픈 쪽의 팔꿈치를 감싸 어깨까지 팔을 올려 좌우로 돌린다.
- ⑥ 무릎운동 : 몸을 누워 위를 향하게 하고, 한쪽 무릎씩 가슴 앞으로 꺼안는다. 반대측의 다리를 편자세를 취한다.
- ⑦ 발목운동 : 아픈 쪽의 발목을 반대쪽 무릎위에 얹고 건강한 손으로 돌린다.

○ 관절운동범위 운동 지침

- 일상생활 활동을 수행하는데 필요한 관절의 적절한 가동범위를 권장한다.
- 운동은 점차적으로 시작하고 천천히 수행한다.
- 각 관절은 통증이 아닌 어떤 저항이 느껴질 때까지 움직인다.
- 관절은 중립자세를 유지한다.

- 피부의 손상을 최소화하기 위하여 사지를 움직일 때 마찰을 최소화 한다.