

독립적인 생활 안내서 - 가정 활동 프로그램

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

여기에 소개된 운동은 안전하고 편안하다고 느낄 때만 하셔야 합니다.

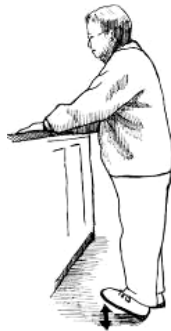
천천히 시작하세요. 한 번에 한두 가지 활동을 몇 번 반복해서 시작하십시오. 한꺼번에 모두 하려고 하지 말고 아침, 오후, 저녁에 몇 번씩 해보십시오.

특정 활동으로 통증이 커지거나 상당한 호흡 곤란이 생기면, 횟수를 줄이거나 그 활동을 중단하고 의사와 상담하십시오.

시간이 지나면서 근력이 생김에 따라, 두 손에 의지하는 정도를 점차적으로 줄이십시오. 한 손과 다른 손 손가락 몇 개를 사용해보고, 각 손 손가락 몇 개, 한 손만, 그런 다음 한 손의 손가락 몇 개만 의지해보십시오. 마지막에는 두 손을 싱크대 위 허공에 둔 채 시도하는 것을 고려해보십시오.

느리게 발가락 들어올리기(앉은 자세에서도 가능)

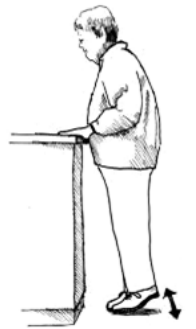
1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 뒤꿈치는 바닥에 대고 발가락을 들어올리십시오. 그대로 계십시오. 힘을 빼십시오.
3. 다른 쪽 발로 천천히 반복하십시오.
4. 교대로, 3~5 회 반복하십시오.
5. 2분간 할 수 있을 때까지 점차적으로 시간을 늘리십시오.



다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

뒤꿈치 들어올리기(앉은 자세에서도 가능)

1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 두 발 모두 뒤꿈치를 드십시오.
3. 천천히 내리십시오.
4. 가능하다면 3~5 회 반복하십시오.
5. 15 회 할 수 있을 때까지 며칠에 1 회씩 점차적으로 횟수를 늘리십시오.

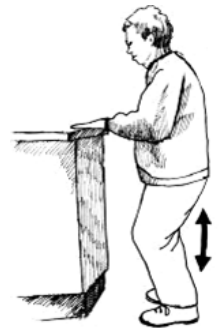


다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

미니 스쿼트

(동작이 작은 스쿼트로 제한. 무릎을 지나치게 굽히지 말 것)

1. 다리를 벌리고 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 무릎을 약간 구부리십시오. 뒤꿈치는 바닥에 대십시오. 반드시 지나치게 굽히지 말고 동작이 작은 스쿼트만 하십시오.)
3. 가능하다면 몇 분간 그 자세를 유지하십시오.
4. 무릎을 펴십시오.
5. 3~5 회 반복하십시오.
6. 15 회 할 수 있을 때까지 며칠에 1 회씩 점차적으로 횟수를 늘리십시오.



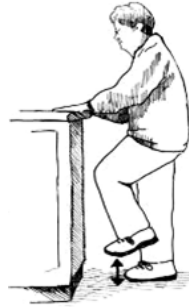
다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

독립적인 생활 안내서 - 가정 활동 프로그램

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

제자리 걷기(앉은 자세에서도 가능)

1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 10 초간 제자리에서 천천히 걸으십시오.
3. 2 분간 할 수 있을 때까지 점차적으로 시간을 늘리십시오.



다음 단계: 집에서 3~4 분간 쉬지 않고 걷기 시작하십시오. 평소 걷는 데 사용하시는 보행 보조기를 사용하십시오.

앉은 자세에서 일어나기

1. 팔걸이가 있는 딱딱한 의자에 앉으십시오. 필요하다면, 성인용 보행기를 앞에 놓고 브레이크를 잠그십시오. 필요하다면, 엉덩이를 의자 앞으로 좀 더 가까이 움직이십시오.
2. 두 발을 의자에 가깝게 놓으십시오. 필요하다면 두 손을 팔걸이에 놓으십시오.
3. 앞으로 숙이면서 일어나십시오.
4. 지탱할 것이 필요하다면 보행기를 잡고 몇 초간 똑바로 서 계십시오.
5. 두 팔을 뒤로 뻗어 의자 팔걸이를 잡고 앞으로 숙이면서 천천히 앉으십시오.
6. 일어났다 앉기를 3~5회 하십시오. 한 번에 15회 할 수 있을 때까지 며칠 또는 1주일에 1회씩 횟수를 늘리십시오.



다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이도록 노력하여 두 팔을 사용하지 않고 일어나고 앉기를 하실 수 있게 하십시오.

교대로 다리를 뒤로 들었다 내리기

1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 무릎은 편 상태로 한 다리를 뒤로 들어 올리십시오.
3. 시작 자세로 돌아가십시오.
4. 다른 쪽 다리로 반복하십시오. 계속 교대하여 각 3~5 회 반복하십시오. 점차적으로 며칠 또는 1주일에 1회씩 횟수를 늘리십시오.



다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

교대로 다리를 옆으로 들었다 내리기

1. 싱크대를 마주보고 서십시오. 두 손으로 붙잡으십시오.
2. 발가락을 옆이 아닌 앞으로 향하게 하고, 한 다리를 옆으로 들어 올리십시오.
3. 그 자세로 가능하면 몇 초를 유지한 후, 천천히 다리를 내리십시오.
4. 다른 쪽 다리로 반복하고 계속해서 교대로 각 3~5 회씩 반복 하십시오. 점차적으로 며칠 또는 1주일에 1회씩 횟수를 늘리십시오.



다음 단계: 점차적으로 두 손에 의지하는 정도를 줄이십시오.

이 같은 운동에 관한 자세한 정보를 원하시나요? 저희에게 연락하십시오.
전화: 604-587-7866
이메일: fallsprevention@fraserhealth.ca

위 내용과 그림은 '일차 진료 패키지' 자료를 BC 보건부 허락을 받아 일부 수정하여 사용한 것입니다.

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대체하지 않습니다.