



유난히 무더웠던 여름이 가고
 청명한 하늘이 가을의 시작을 알립니다.
 여름이 떠난 자리에는 풍성한 가을이 자리 잡는 달,

9월입니다.

불어오는 선선한 바람과

가을빛으로 가득한 **9월**

풍성하고 행복 가득한 한가위
 맞이하시길 바랍니다.

♥ 동래데이케어 올림 ♥

무릎관절염의 진단과 관리방법

무릎관절염은 무릎 관절 안의 관절 연골이 점차 사라지고, 관절을 이루는 뼈와 관절막, 주변 인대 등에 손상과 염증이 동반되는 질환입니다. 관절 주변에 통증과 변형이 일어나 기능에 장애가 생기고, 적절하게 관리하지 않으면 통증으로 인해 신체활동 감소뿐만 아니라 자신감의 상실이나 우울증과 같은 정신·심리적인 문제까지도 일으켜 일상생활에 큰 지장을 초래할 수 있습니다. 무릎관절염이 발생하기 전에 예방하고 발생하면 초기부터 치료받고 적절히 관리하여 질환이 진행되는 속도를 늦출 수 있도록 무릎관절염 관리방법을 알아보시다.

정상



[0기]

* 앞에서 본 무릎

초기



[1기]

관절 간격의 좁아짐이 의심되는 단계

중기



[2기]

관절 간격이 약간 좁아지고, 골극이 보이는 단계

말기



[3기]

관절 간격이 눈에 띄게 좁아진 단계



[4기]

관절 간격이 좁아져 관절이 거의 맞붙고, 골 변형이 심한 단계

무릎관절염에 적절한 운동 방법



바로 누워 무릎을 펴고 발끝을 당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



옆으로 누워 무릎을 펴고 발끝을 당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



옆드려 누워 무릎을 펴고 발끝을 당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



그림과 같이 옆으로 누워 무릎을 펴고 발끝을 당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



다리 사이에 베개를 대고 다리를 안으로 모아줍니다.



• 벽에 등을 대고 하는 스쿼트 운동

벽에 등을 기대고 다리를 골반 너비로 벌리고 천천히 앉았다가 일어납니다.



앉은 자세에서 허벅지 아래에 쿠션을 두고 무릎을 펴줍니다.



옆드린 자세에서 무릎을 구부려줍니다.



옆으로 누운 자세에서 무릎을 구부린 상태로 무릎을 올립니다.



벽을 잡고 선 자세에서 뒤꿈치를 올려줍니다.

무릎관절염 환자의 생활 습관

무릎관절염 환자에게 권장되는 운동과 생활 습관

권장되는 운동

- 대퇴사두근 세팅 운동(Q-setting exercise)*
- 관절에 무리가 되지 않는 올바른 자세의 스쿼트 운동 (squat exercise)
- 벽에 등을 기대고 하는 스쿼트 운동(wall squat exercise)
- 평지 걷기, 수영 및 아쿠아로빅 등의 수중 운동
- 실내 자전거, 게이트볼, 포크 댄스, 필라테스, 요가, 태극권 등

* 대퇴사두근 세팅 운동(Q-setting exercise):
앉은 자세에서 허벅지 근육에 힘을 주고 유지하는 운동

권장되는 생활 습관

- 통증을 일으키지 않는 범위에서 계단 오르기
- 반려견과 산책하기
- 대걸레로 집 청소하기

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

무릎관절염 환자가 피해야 하는 운동과 생활 습관

피해야 하는 운동

- 과도한 스쿼트와 런지 운동
- 험하고 힘든 등산, 경사가 심한 산비탈 걷기, 장거리 조깅
- 관절에 충격을 주기 쉬운 구기 종목 운동 (배구, 농구, 축구, 족구, 테니스)

피해야 하는 생활 습관

- 30분 이상 같은 자세로 앉기, 바닥에 장시간 양반다리로 앉기, 쪼그려 앉기
- 무거운 물건 들기, 장시간 운전
- 무릎 주변에 찬 바람 직접 쐬기

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

주의집중력 훈련 활동지

아래 그림은 사람의 옆모습입니다. 오른쪽 쳐다보고 있으면 동그라미(O), 왼쪽으로 쳐다보고 있으면 엑스(X)를 표시하세요.

※ 자신의 얼굴을 좌우로 돌리면서 방향을 찾아보세요.

예시

