

2. 루게릭병 환자에게 적합한 운동

이렇게 운동하세요!

- 언제나 자신에게 맞는 운동을 전문가와 상담하여 함께 계획합니다.
- 운동은 천천히 부드럽게 시작해야 합니다.
- 5초간 스트레칭 자세를 유지하고 반동은 이용하지 않습니다.
- 근육 경련, 통증 등이 생기면 운동 시작 전에 잠시 쉬도록 합니다.
- 가능한 횟수를 정해놓고 편안하게 시행합니다.

이것만은 꼭 지켜주세요~!

- 피로를 막기 위해 운동 중 어느 때나 필요하면 쉬어주세요.
- 식후 1시간 이상 지난 후에 운동을 시작하세요.
- 운동은 통증을 유발해서는 안 됩니다. 통증이 느껴진다면 즉시 운동을 중단하고 휴식을 취하세요.
- (과도한 운동의 징후란? 운동 후 2시간 이상 지속되는 관절/근육의 통증, 심한피로, 근력감소 등)
- 숨이 참, 과도한 경련, 비정상적인 땀분비 등의 피로증상이 있을 시에도 즉시 운동을 중단하세요.

1) 환자 스스로 할 수 있는 운동

루게릭병은 근력의 약화로 관절주위 근육의 균형이 깨어져 있기 때문에 관절이 굳는 증상이 잘 생길 수 있습니다. 다음은 예방운동 방법입니다(동작마다 자신의 상태에 맞게 3~5초 정도 자세를 유지하는 것을 권장합니다).

○ 스트레칭

- ① 등운동 : 벽에 등을 대고 선 다음, 발꿈치, 엉덩이, 어깨, 머리를 벽에 붙입니다. 천천히 발을 앞으로 움직여 그림과 같이 무릎을 굽혀서 등이 벽을 타고 내려오도록 한 후, 배에 힘을 주어 허리가 벽에 붙도록 합니다. 이대로 3~5초 동안 유지했다가 다시 원래 자세로 돌아옵니다.



[그림 26]

- ② 선 자세 : 손을 허리에 대고 무릎을 편 자세에서 상체를 뒤로 젖힙니다. 이대로 3~5초 동안 유지했다가 다시 원래 자세로 돌아옵니다.



[그림 27]



[그림 28]

- ③ 무릎을 구부리고 누워 한쪽 무릎을 두 손으로 각지를 껴서 잡고 가슴 쪽으로 천천히 당겼다가 서서히 바닥으로 내립니다. 반대쪽 다리도 같은 방법으로 합니다.



[그림 28]

- ④ 허벅지 근육이완 운동 : 상체를 세우고 엎드린 자세에서 한쪽발목을 천천히 몸 쪽으로 당깁니다. 3~5초 동안 유지했다가 내리고 반대쪽 다리를 시행합니다.



[그림 29]

- ⑤ 상체 밀어올리기 : 손을 어깨위치에 놓고 엎드린 후, 팔꿈치를 펴면서 상체를 밀어 올립니다. 이대로 3~5초 동안 유지했다가 다시 원래 자세로 돌아옵니다.

○ 목 근육 이완운동 및 몸통운동

- ① 머리 돌리기: 허리를 펴고 똑바로 앉은 자세에서 시선을 앞으로 향하고 머리를 천천히 좌우로 돌린 다음, 동글게 돌립니다.



[그림 31]



- ② 머리 옆으로 기울이기: 어깨가 들썩이지 않도록 주의하며, 머리를 오른쪽, 왼쪽 어깨로 번갈아가며 기울입니다. 손으로 머리를 밀면서 미는 방향과 반대쪽으로 머리를 기울입니다.

[그림 32]

- ③ 턱 끌어당기기: 시선은 앞을 보고 턱을 당겼다가 제자리로 가져옵니다.



[그림 33]



[그림 34]

- ④ 고개 숙이기: 상체는 고정시킨 상태로 고개만 서서히 숙여, 턱이 가슴에 닿을 듯이 숙였다가 제자리로 올라옵니다.



- ⑤ 머리와 상체 기울이기: 양손을 바닥을 향해 늘어뜨리고 머리와 상체를 천천히 좌우로 내립니다.

[그림 35]

- ⑥ 손잡고 상체 돌리기: 근육이 센 팔로 약한 팔을 깎지 끼어 좌우로 서서히 돌립니다. 팔이 돌아가는 방향으로 머리, 목, 어깨를 함께 돌립니다.



[그림 36]



○ 어깨운동



[그림 37]

- ① 손바닥을 무릎위에 놓고 앉아 있는 자세에서 그대로 두 손을 머리위로 최대한 올렸다가 내립니다.

- ② 두 팔을 앞을 향해 어깨높이만큼 올린 다음 양옆으로 팔을 벌린 후, 5초 후에 앞으로 두 팔을 모아 내립니다.



[그림 38]

- ③ 누운 자세에서 팔꿈치를 직각으로 구부리고 주먹이 천정을 향하도록 세운 다음, 아래로 위로 천천히 움직입니다.



[그림 39]

○ 팔운동

- ① 팔꿈치 잡고 상체 돌리기: 근력이 강한 팔로 약한 팔의 팔꿈치를 감싸고, 상체를 좌우로 서서히 돌립니다.



[그림 40]

- ② 팔 들어올리기: 근력이 강한 팔로 약한 팔의 손목을 잡고 머리 위까지 천천히 올렸다 내립니다.



[그림 41]

- ③ 손바닥 돌리기: 팔꿈치가 테이블에 닿도록 앉은 자세에서 양손바닥을 위로 향했다 바닥으로 향하도록 뒤집습니다.



[그림 42]

○ 손목과 손 운동

손목을 위아래로 당긴 후, 주먹을 쥐었다 폈니다. 엄지손가락과 나머지 네 손가락을 차례로 붙였다 뗍니다.



[그림 43]

○ 다리와 발 운동

- ① 허리와 다리를 펴고 앉아 발가락을 무릎 쪽으로 당기고 두손으로 정강이를 집습니다. 3-5초 동안 유지 후 처음의 자세로 돌아옵니다.



[그림 44]



[그림 45]

- ② 고무밴드나 수건 등으로 발바닥의 뒷부분을 감싼 다음 무릎 쪽으로 당겨 5초 동안 유지 후 제자리로 돌아옵니다.

- ③ 벽에 손바닥을 대고 서서 천천히 벽쪽으로 몸을 기울이면, 등과 엉덩이 무릎은 일직선이 되게 하고 발바닥도 바닥에서 떨어지지 않도록 합니다.

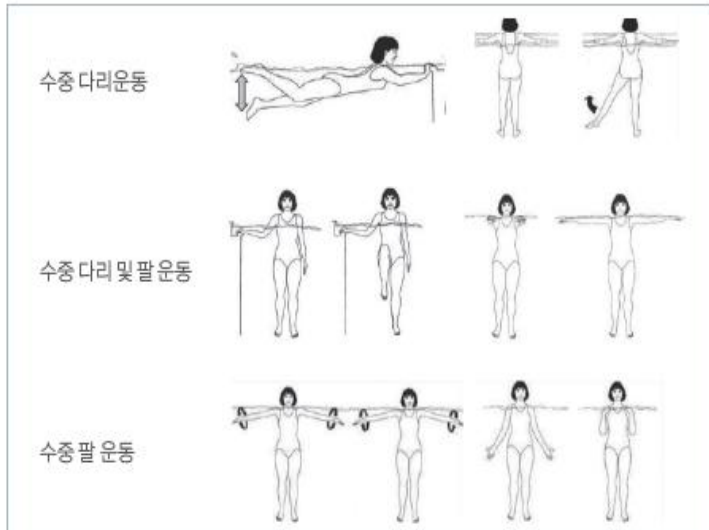
[그림 46]

○ 유산소 운동

심박동과 호흡속도를 증가시키는 모든 운동이 포함됩니다. 대표적으로는 걷기, 수영, 자전거타기 등이 있으며, 운동 전에 전문가와 상의해야 하고 질병이 진행됨에 따라 각 단계에 적합한 운동 계획을 세워야 합니다.

○ 수영 및 수중 운동

수영은 루게릭병 초기에 할 수 있는 대표적인 유산소운동입니다. 수중에 있기 때문에 운동으로 인한 손상을 최소화할 수 있으며, 자유롭게 움직이면서 운동 시 에너지 소모량을 줄일 수 있습니다. 수영장의 물 온도는 근경련과 조기피로를 예방하기 위해 따뜻한 것이 좋습니다. 단, 수중에서 중심잡기가 힘든 경우 안전장치를 사용하거나 보호자와 함께 운동하는 것을 권장합니다.



[그림 47]

2) 타인의 도움으로 할 수 있는 운동

환자 상태에 따라 통증 없이 관절의 움직임이 가능한 범위 안에서 시행합니다.

○ 팔 운동



[그림 48]

- ① 누운 자세에서(앉은 자세에서도 가능함) 팔꿈치와 손목을 잡고 머리위로 천천히 올렸다 내립니다. 팔을 올린 자세에서 환자가 아프지 않은 정도의 범위로 둥글게 팔을 돌려 주는 것도 좋습니다.

- ② 팔꿈치와 손목을 잡고, 옆으로 벌려 머리까지 천천히 올립니다.



[그림 49]

- ③ 팔꿈치를 구부린 상태에서 손목을 지지한 후 손바닥을 아래, 옆, 위로 향하도록 돌립니다.



[그림 50]

○ 손과 손목 운동



[그림 53]

- ① 손목을 지지한 후 위아래, 좌우로 움직여줍니다.
- ② 손가락을 하나하나 손바닥 쪽으로 구부려 줍니다.
- ③ 엄지손가락과 2, 3, 4, 5번째 손가락을 차례로 붙였다 떼어줍니다.

○ 다리운동

- ① 발목과 무릎을 잡고 다리를 들어 올려 환자의 머리 방향으로 자국이 밀어줍니다.
- ② 발목과 무릎을 잡고 다리를 직각으로 세운 후 가슴 쪽으로 천천히 밀어줍니다.
- ③ 발목과 무릎을 잡고 반대쪽 다리 바깥쪽으로 교차 하여 무릎을 살짝 밀어줍니다.



[그림 52]

○ 발운동

- ① 한 손으로 정강이를 잡고, 다른 한 손으로 그림처럼 발바닥을 잡아 머리 쪽으로 서서히 밀어줍니다.



[그림 53]

- ② 누워있는 환자의 발목을 엄지발가락 쪽으로 천천히 밀었다가 바깥쪽으로 밀어줍니다.



[그림 54]

- ③ 한 손으로 발목을 잡아준 후 발가락을 위아래로 구부려준 다음, 발가락 사이를 벌렸다 오므렸다 합니다.



[그림 55]

3. 바른 자세

- 앉을 때는 목이나 등에 긴장을 주지 않는 자세가 중요합니다. 오래 앉을 때는 베개로 허리를 받쳐서 긴장을 줄여줍니다.
- 앉는 자세에서 무릎 관절이 엉덩이 관절 높이보다 높게 하지 않습니다 (엉덩이 밑에 방석을 깔고 앉으면 도움이 됩니다).
- 안전하게 설 수 있다면 1시간 이상 계속 앉아 있지 않도록 합니다. 오래 앉았다면 잠시 일어서서 몸의 긴장을 풀어줍니다.