

운동 시 주의사항

운동의 적절한 강도, 시간, 빈도 등은 개인의 상태에 따라 달라지므로 각자에 맞는 가장 효율적인 운동방법을 선택하도록 합니다.

- **걷기, 수영, 물 속 걷기, 물 속 에어로빅** : 관절을 보호하며 근력을 강화시킬 수 있을 뿐만 아니라 심장 및 폐의 기능도 향상시킬 수 있습니다.
- **실내 자전거타기** : 통증이 없는 상태에서 시행하는 것이 좋습니다. 또한, 자전거를 탈 때에는 무릎이 완전히 펴지도록 높이를 조절합니다.
- **뛰기, 점프, 포그려 앉기** : 관절에 무리가 가며 관절 손상을 증가시킬 수 있으므로 주의하시기 바랍니다.

적절한 운동과 식단 관리를 통한 체중 감량은 무릎관절염을 예방하고 관절을 보호 하는데 큰 도움이 됩니다.

의료급여수급자의 건강관리 능력을 향상시키고 합리적 의료이용 도모를 위해 건강 상담 및 필요한 정보를 제공하는 **의료급여사례관리**를 실시하고 있습니다. 보다 자세한 설명과 도움이 필요하시면 해당 시군구청 의료급여관리사에게 연락주세요.

시 · 도

시 · 군 · 구청

부서명

담당자

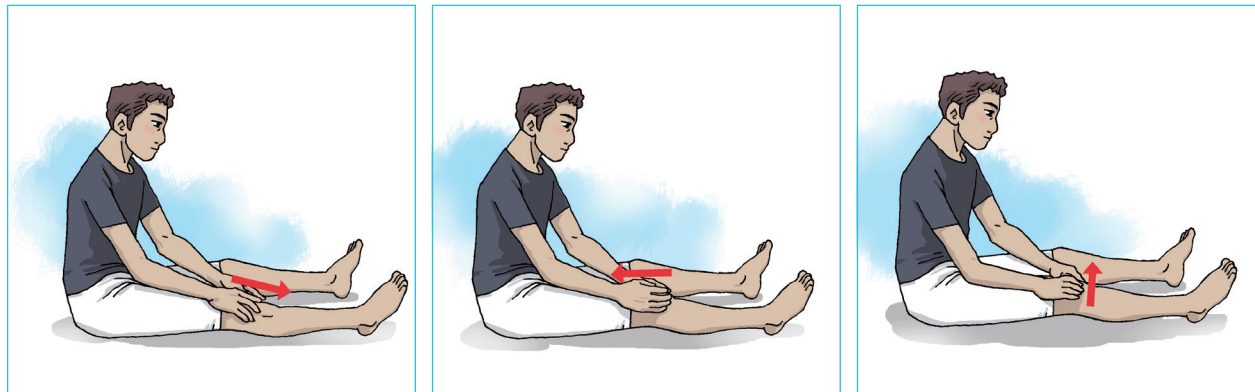
전 화

무릎관절염에
좋은 운동법



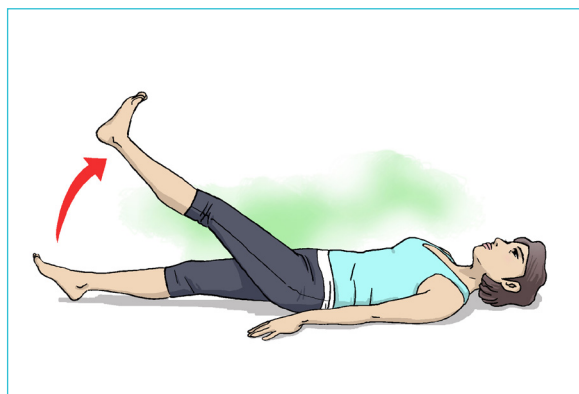
적절한 운동은 관절주변의 근육, 인대, 건 등을 풀어주고 튼튼하게 만들어주며, 이는 관절염의 예방 및 치료에 도움이 됩니다. **관절염을 예방하고 회복을 촉진시켜주는 운동법에 대해 알아보시다.**

슬개골 움직임 운동



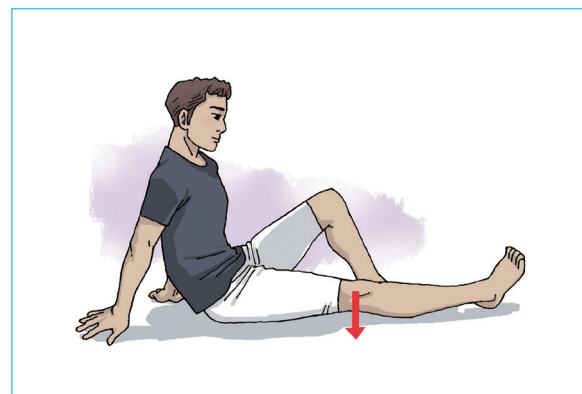
- 1 다리를 쭉 펴고 앉아 슬개골(무릎뼈)을 부드럽게 발쪽으로 10초간 밀어줍니다.
- 2 슬개골(무릎뼈)을 부드럽게 허벅지 쪽으로 10초간 밀어줍니다.
- 3 슬개골(무릎뼈)을 부드럽게 반대편 다리 쪽으로 10초간 밀어줍니다.

하지 거상 운동



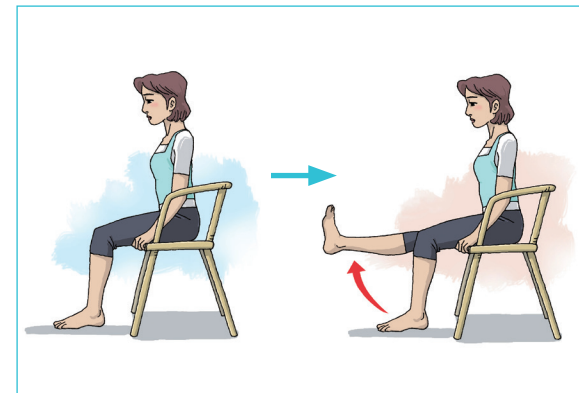
- 1 바닥에 등을 대고 누워 한쪽 다리의 발목을 몸 쪽으로 당기며 바닥에서 30cm 높이로 들어 올립니다.
- 2 천천히 다리를 내려놓는 동작을 10회 3세트 시행합니다.

대퇴근육 운동



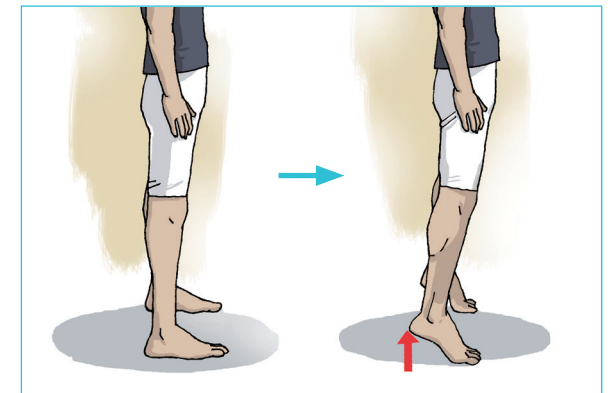
- 1 다리를 쭉 펴고 반대편 다리는 구부린 채로 바닥에 앉습니다.
- 2 무릎 부분을 바닥을 향해 10초간 누르듯 힘을 줍니다. 이 동작을 10회 3세트 시행합니다.

앉아서 허벅지 올리기 운동



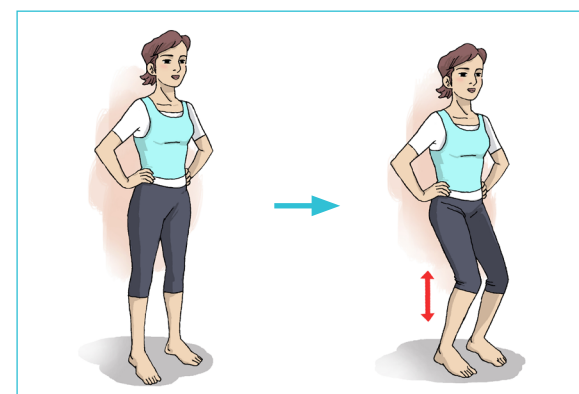
- 1 의자에 앉아 다리를 곧게 편 뒤 10초간 허벅지에 힘을 줍니다.
- 2 천천히 힘을 빼며 다리를 내립니다. 이 동작을 10회 3세트 시행합니다.

발뒤꿈치 들어올리기 운동



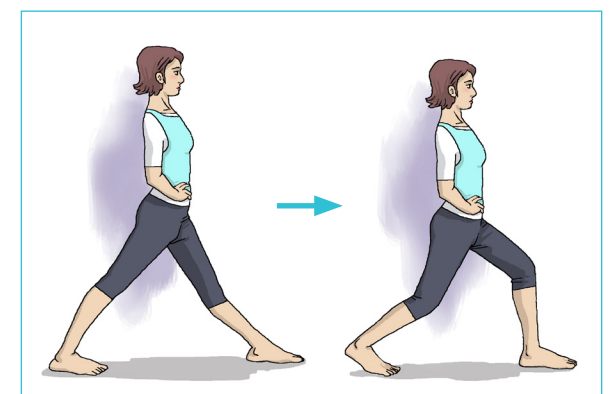
- 1 바로 선 상태에서 발뒤꿈치를 들어 올려 까치발로 섭니다.
- 2 자세를 2~3초간 유지한 후 천천히 내려옵니다. 이 동작을 10회 3세트 시행합니다.

스쿼트



- 1 양 발을 어깨넓이로 벌리고 천천히 무릎을 굽혀 의자에 살짝 앉는 자세로 유지한 후 다시 무릎을 펴고 섭니다.
- 2 상체가 앞으로 기울지 않게 5회씩 1세트 시행하고 30초간 휴식 후 3세트 시행합니다.

런지



- 1 한 쪽 다리를 앞으로 내밀어 굽히고 반대편 다리가 바닥에서 10~20cm 떨어지도록 합니다.
- 2 이 자세를 10초간 유지한 뒤 반대편 발도 같은 동작으로 시행합니다. 양쪽을 5회씩 1세트 시행하고 30초간 휴식 후 3세트 시행합니다.

※ 운동 중 통증이 발생하면 중단하시기 바랍니다.