물리치료사가 제안하는 요통 예방&회복 운동

운동횟수 : 1일 2set
아침 1set 3회
저녁 1set 3회

주의사항

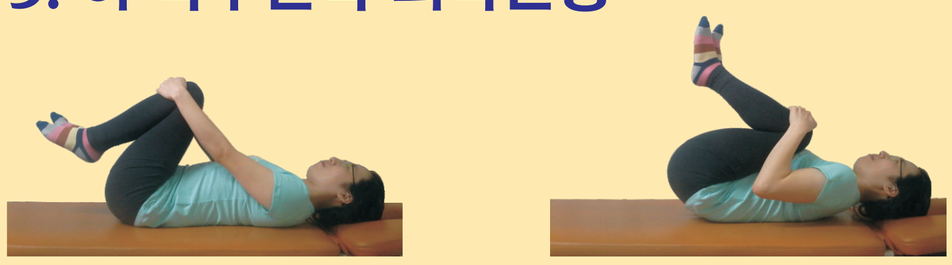
다리가 저리고 당기는 신경질환 환자들은 증상이 사라진 후에 하셔야 합니다.

1. 배꼽 찌르기 (손끝으로 명치 밑, 배꼽 옆, 단전 부위 압박자극)

배꼽 찌르기는 상, 중, 하 복부 근육의 근육 이완을 도와준다.

2. 상 · 중 복부근육 회복운동 (손목이 무릎을 닿는 범위까지)

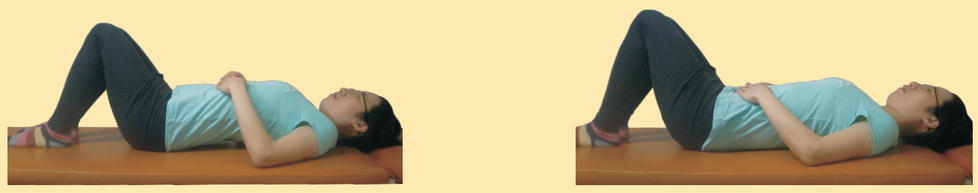
3. 하 복부근육 회복운동



배꼽 찌르기 후에 이완상태의 상, 중, 하 복부근육의 자가 운동으로 복부근육내의 노폐물 배출 및 운동성을 회복.

4. 허리 스프링 운동

스프링원리로 허리뼈를 하방향 지면에 압박했다 들어주는 반복운동으로 허리 심부근육의 노폐물배출 및 운동성회복.



5. 장요근 회복운동

허리를 굽혀주는 주요 근육으로 오래앉아 있는 분들에겐 7번 코브라 운동과 병행하면 효과증대.

6. 뒷다리근육 회복운동 (짧아진 뒷다리근육은 허리에 악영향을 줍니다.)

7. 코브라 운동

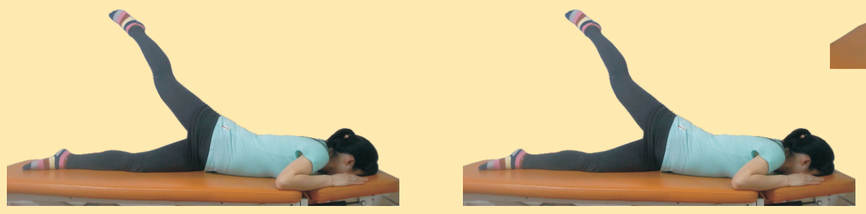
8. 큰절 운동

9. 엉덩이근육 늘리기

10. 허리 측부 근육(요방형근) 찌르기

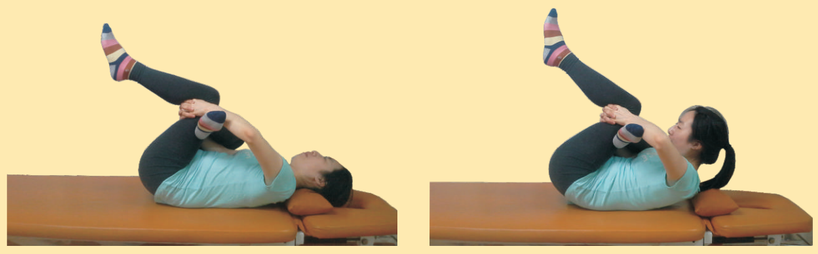
허리 부위에서 골반통증, 측만증 등의 많은 문제를 일으키는 후, 측부위 요방형근 압박이완운동.

11. 요방형근, 엉덩이근육 회복운동(후부)



10번 요방형근 찌르기 운동 후 능동자가 운동으로 요방형근을 비롯 후부의 뒷다리 근, 엉덩이 근, 척추기립 근의 노폐물 배출과 운동성 회복.

12. 이상근(좌골신경압박 근육) 늘리기



좌골신경을 압박하는 이상근의 스트레칭.

13. 장요근,대퇴직근 스트레칭

허리와 무릎관절에 도움이 되는 스트레칭.

대한물리치료사협회 홍보부
Korean Physical Therapy Association