

관절구축예방

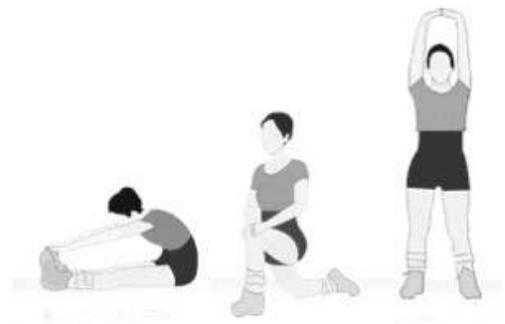
■ 관절구축이란?

- ☞ **관절구축**이란 수동적(다른 사람이나 외부의 힘에 의해서 이루어지는) 관절운동이 비정상적으로 제한되는 경우 또는 정상적인 **관절가동범위에 제한이 있는 것**을 말한다.
- ☞ 대부분 수급자가 오랜 시간 움직이지 않거나 고정된 자세로 생활한 경우에 발생한다.

■ 관절구축 예방법

1) 관절운동(스트레칭 포함)

- ① 손가락 운동 : 양손으로 손가락을 끼고 반대 손으로 손가락 관절을 늘린다.
- ② 손목운동 : 책상 위에 손바닥을 두고, 손등을 눌러서 손목을 직각까지 늘린다.
- ③ 팔운동 : 손가락을 끼우고, 어깨 위치까지 팔꿈치를 펴고 손을 올려 손바닥을 번갈아 돌린다.
- ④ 어깨운동 : 손가락을 끼고 머리 위로 올린 후, 그곳으로부터 머리 뒤로 가지고 간다.
- ⑤ 척추운동 : 아픈 쪽의 팔꿈치를 감싸 어깨까지 팔을 올려 좌우로 돌린다.
- ⑥ 무릎운동 : 편한 자세로 누운 다음, 한쪽 무릎씩 가슴 앞쪽으로 꺾안는다.
- ⑦ 발목운동 : 아픈 쪽의 발목을 반대쪽 무릎 위에 얹고 건강한 손으로 발목을 돌린다.



2) 안마

- ① 노인의 손발이나 어깨를 수시로 주물러 준다.
- ② 안마 시간의 경우 수급자가 원하는 특정 신체부위는 5~10분 정도, 전신은 20~25분 정도로 한다.
- ③ 안마는 항상 몸 가장자리에서부터 중심으로 향하며, 몸의 끝 쪽에서부터 심장 쪽으로 쓰다듬어 올라가는 것이 좋다.
- ④ 손바닥을 수급자 피부에 직접 대고 손발의 끝에서 신체 중심을 향하여 한쪽 방향으로 가볍게 10~20회 정도 문지른다.
- ⑤ 엄지 또는 세 번째 손가락으로 근육을 누르고, 원형 또는 나선형 모양으로 주무른다. 이 때 한 곳을 2~3회 정도 주무르는 것이 적당하다.
- ⑥ 가볍게 주먹을 쥐고 새끼손가락으로 두드리거나 전체 손바닥을 사용하여 가볍게 드리는 것이 좋다.



※ 주의사항

- ① 목욕 직후나 핫팩을 사용한 다음에 운동(안마)을 하면 관절이 유연해져서 더 효과적입니다.
- ② 통증을 일으키지 않도록 부드럽게 운동시킵니다.
- ③ 이미 관절구축이 발생한 경우, 가능한 관절가동범위를 넘어서면 뼈가 부러지거나 인대가 손상될 수 있으니 주의합니다.