

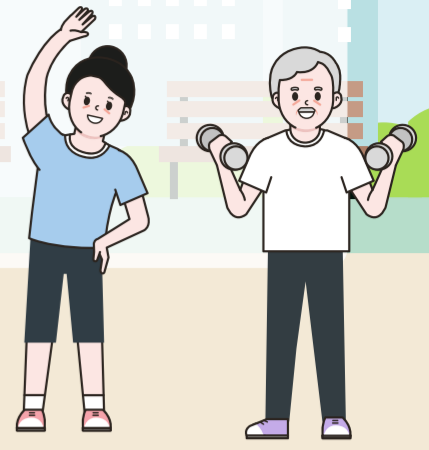
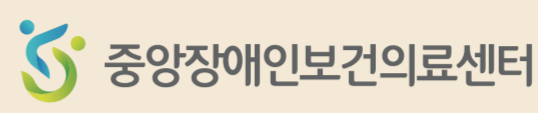
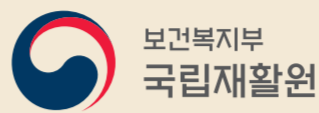
뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강 체조

체조의 목적

- 본 체조는 건강한 하루를 시작하기 위한 것으로 스스로 하는 재활의 첫 걸음이라 여기고 편안하게 진행합니다.
- 체조를 통해서 균형 잡힌 유연성 강화와 관절의 구축 방지 및 부상의 위험성을 감소시킬 수 있습니다.

체조시 주의사항

- 통증을 일으키거나 과도한 움직임과 동작은 피합니다.
 - 자신의 능력 범위를 이해하고 안전하게 합니다.
 - 체조시에는 건강한 쪽으로 불편한 쪽을 지지합니다.
- ※ 국립재활원 홈페이지, 유튜브에서 체조 동영상을 확인할 수 있습니다.



I 준비운동 밤사이 움츠러든 몸의 혈액 및 림프순환을 용이하게 만들어 줍니다.



복식호흡



전신 두드리기 (주무르거나 쓰다듬기 가능)

01



숨을 들이마실때 배가 나오도록,
내뿜을때 배가 들어가도록

01



손끝에서 어깨까지

02



발끝부터
허벅지까지

03



복부는 시계방향으로

04



심장부위
두드리기

I 본운동 본운동은 관절운동과 스트레칭으로 구성되어 있으며 관절운동은 관절의 구축방지 및 유지에 도움이 되며, 스트레칭은 관절의 가동범위 증가, 유연성 유지 및 향상, 상해를 예방할 수 있습니다.



손가락 관절운동



손가락 링만들기



손목 관절운동

01



주먹을 꼭 쥐었다가 펴주기

01



엄지손가락에 하나씩 대면서 링만들기

01



손바닥을
마주대고 힘주기

02



손목을 꺾어 힘주기

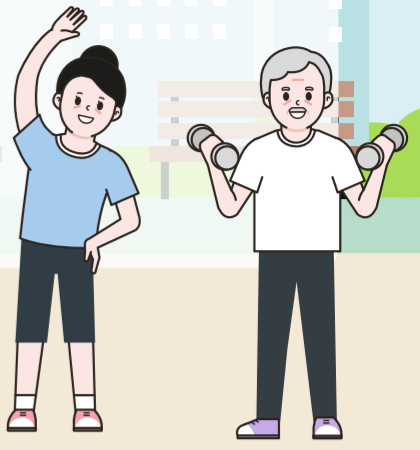
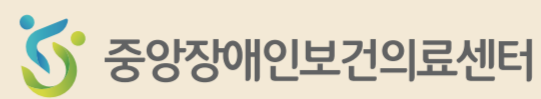
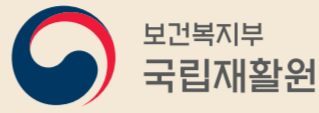
뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강체조

체조의 목적

- 본 체조는 건강한 하루를 시작하기 위한 것으로 스스로 하는 재활의 첫 걸음이라 여기고 편안하게 진행합니다.
- 체조를 통해서 균형 잡힌 유연성 강화와 관절의 구축 방지 및 부상의 위험성을 감소시킬 수 있습니다.

체조시 주의사항

- 통증을 일으키거나 과도한 움직임과 동작은 피합니다.
 - 자신의 능력 범위를 이해하고 안전하게 합니다.
 - 체조시에는 건강한 쪽으로 불편한 쪽을 지지합니다.
- ※ 국립재활원 홈페이지, 유튜브에서 체조 동영상을 확인할 수 있습니다.



I 본운동 본운동은 관절운동과 스트레칭으로 구성되어 있으며 관절운동은 관절의 구축방지 및 유지에 도움이 되며, 스트레칭은 관절의 가동범위 증가, 유연성 유지 및 향상, 상해를 예방할 수 있습니다.



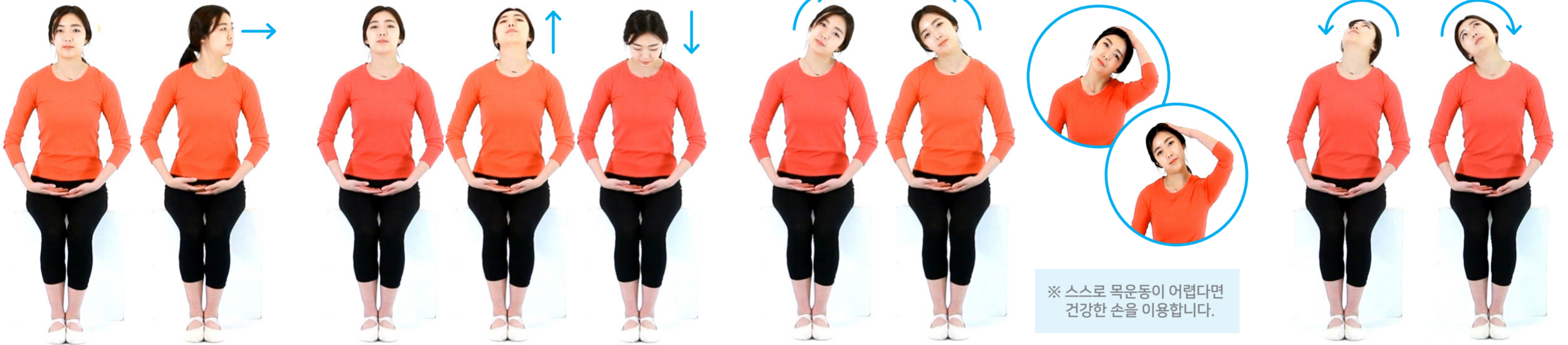
목운동

01

02

03

04



※ 스스로 목운동이 어렵다면 건강한 손을 이용합니다.

고개 옆으로 돌리기

고개 올리고 숙이기

고개 옆으로 기울이기

고개 돌리기



어깨운동

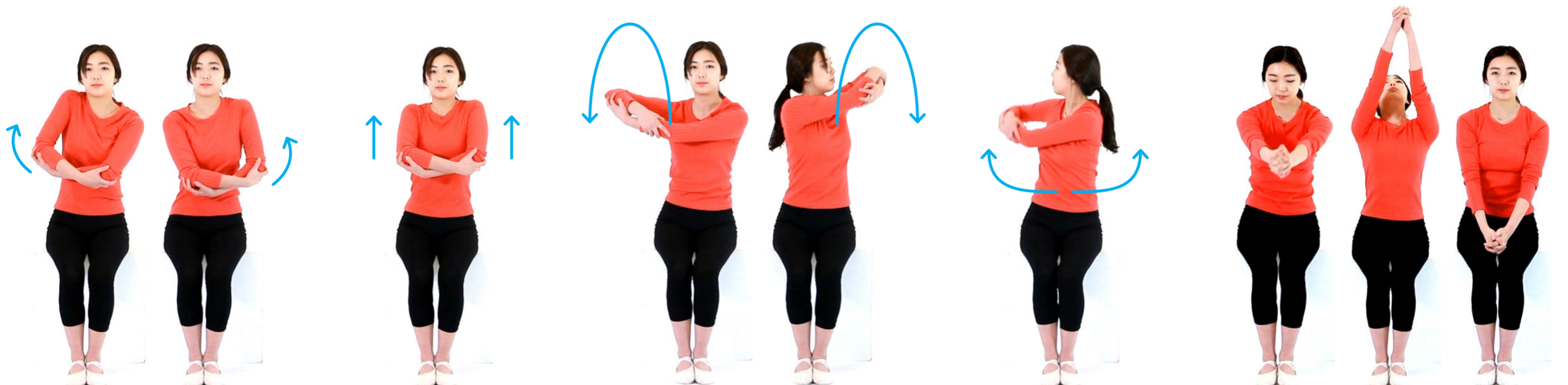
01

02

03

04

05



어깨 한쪽씩 들기

어깨 양쪽을 모두 들기

어깨를 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 돌려주기

어깨를 좌우로 어깨 높이로 흔들기

각지 긴 손을 위로 쪽 올렸다 내려주기

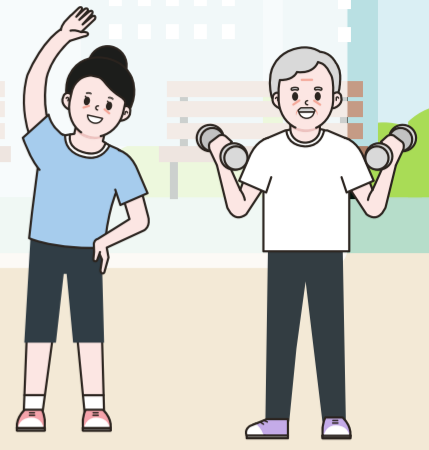
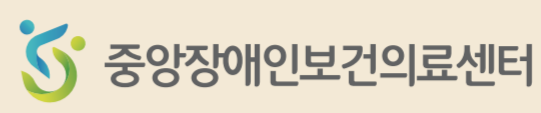
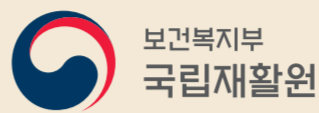
뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강 체조

체조의 목적

- 본 체조는 건강한 하루를 시작하기 위한 것으로 스스로 하는 재활의 첫 걸음이라 여기고 편안하게 진행합니다.
- 체조를 통해서 균형 잡힌 유연성 강화와 관절의 구축 방지 및 부상의 위험성을 감소시킬 수 있습니다.

체조시 주의사항

- 통증을 일으키거나 과도한 움직임과 동작은 피합니다.
 - 자신의 능력 범위를 이해하고 안전하게 합니다.
 - 체조시에는 건강한 쪽으로 불편한 쪽을 지지합니다.
- ※ 국립재활원 홈페이지, 유튜브에서 체조 동영상을 확인할 수 있습니다.



I 본운동 본운동은 관절운동과 스트레칭으로 구성되어 있으며 관절운동은 관절의 구축방지 및 유지에 도움이 되며, 스트레칭은 관절의 가동범위 증가, 유연성 유지 및 향상, 상해를 예방할 수 있습니다.



몸통운동

01



가슴을 최대한 펴주기

02



허리를 앞으로 펴주기

03



옆구리 좌우로 펴주기

04



몸통 좌우 돌려주기

몸통운동



무릎운동



발목운동

마무리 운동



숨고르기

05



큰 원 그려주기

01



※ 불편한 쪽 다리는 건강한 쪽 다리에 올려서 시행합니다

무릎 앞으로 차기

01



※ 불편한 쪽 다리는 건강한 쪽 다리에 올려서 시행합니다

발목관절 굽혔다 펴기

01



양팔 벌리고 심호흡 하기