

• 무게감 있는 안전한 의자를 두고 편안하게 앉아서 합니다.
 • 할 수 있는 범위 내에서 아침-저녁 각 1회씩(15분 정도 소요) 다음 동작을 따라합니다.

좌측

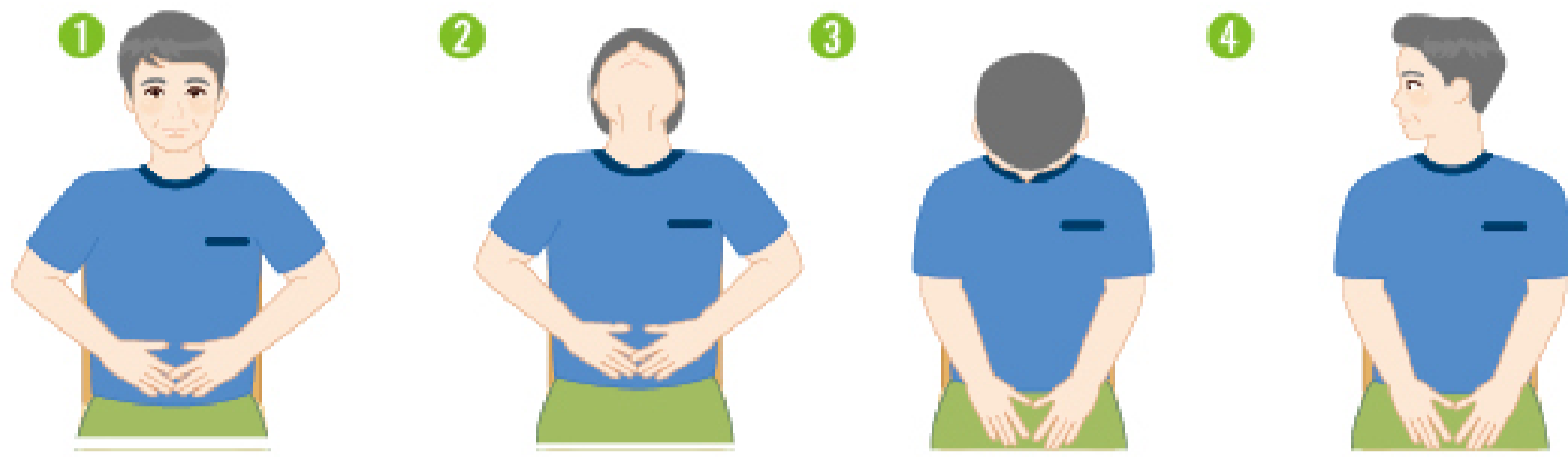
편마비 환자를 위한 실내 체조

1 숨쉬기(복식호흡)



숨을 5초 동안 배가 볼록 나오게 마시고 5초 동안 내쉽니다.

2 목운동



① 목을 뒤로 젖힙니다. ② 목을 아래로 젖힙니다.
 ③ 목을 오른쪽으로 돌립니다. ④ 목을 왼쪽으로 돌립니다.
 ①~④번 동작을 각각 5초 유지하고 3회 반복합니다.

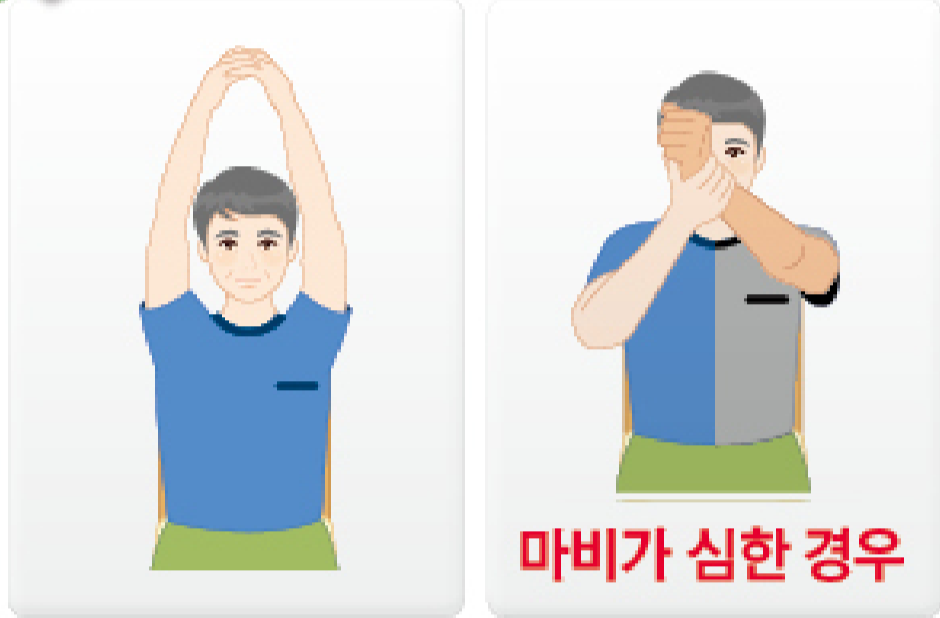
3 어깨 돌리기



① 어깨 위에 손을 올리고 앞으로 어깨를 돌립니다.
 ② 어깨 위에 손을 올리고 뒤로 어깨를 돌립니다.
 마비가 있는 좌측 손을 올릴 수 있는 범위까지 올리고 어깨를 돌립니다.
 앞으로, 뒤로 각각 10바퀴 씩 돌립니다.

마비가 심한 경우

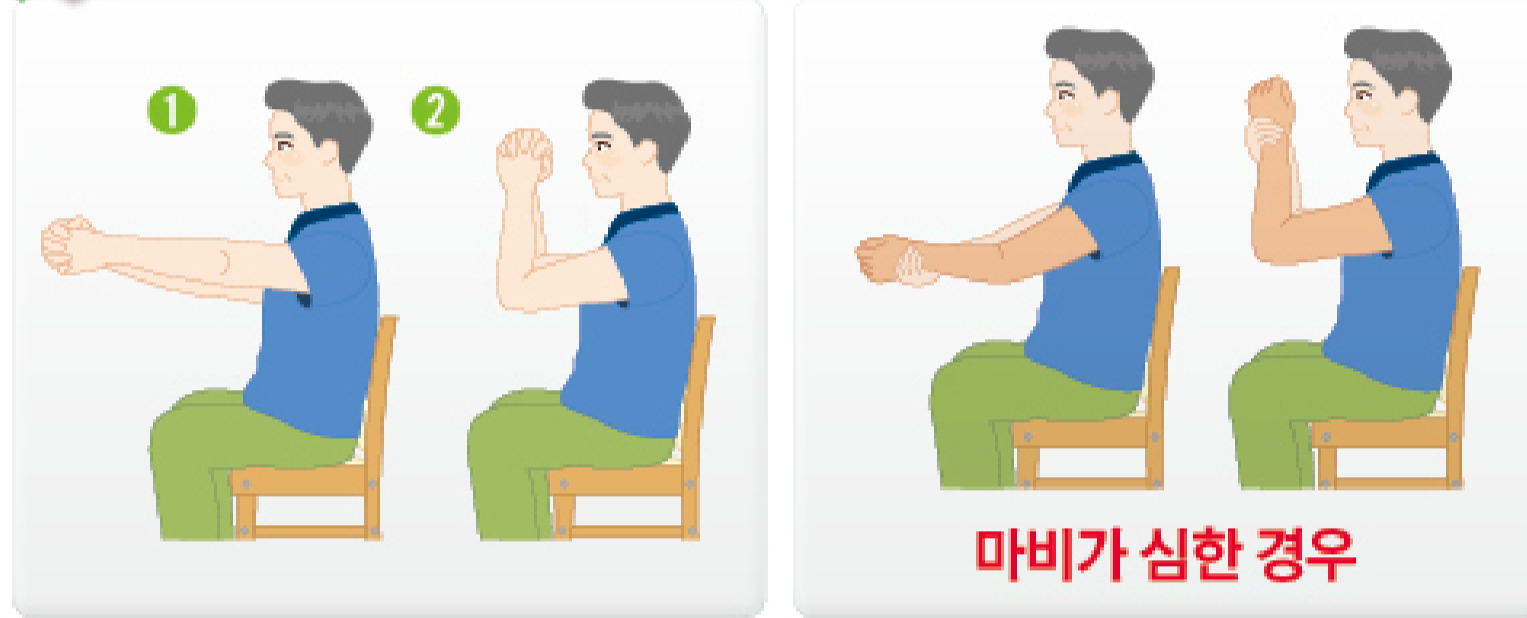
4 팔운동



양손 깍지 끼고 두 팔을 올리고 5초 유지합니다.
 우측 손으로 마비가 있는 좌측 손의 손목을 붙잡고 두 팔을 올릴 수 있는 범위까지 올립니다.
 본 동작을 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

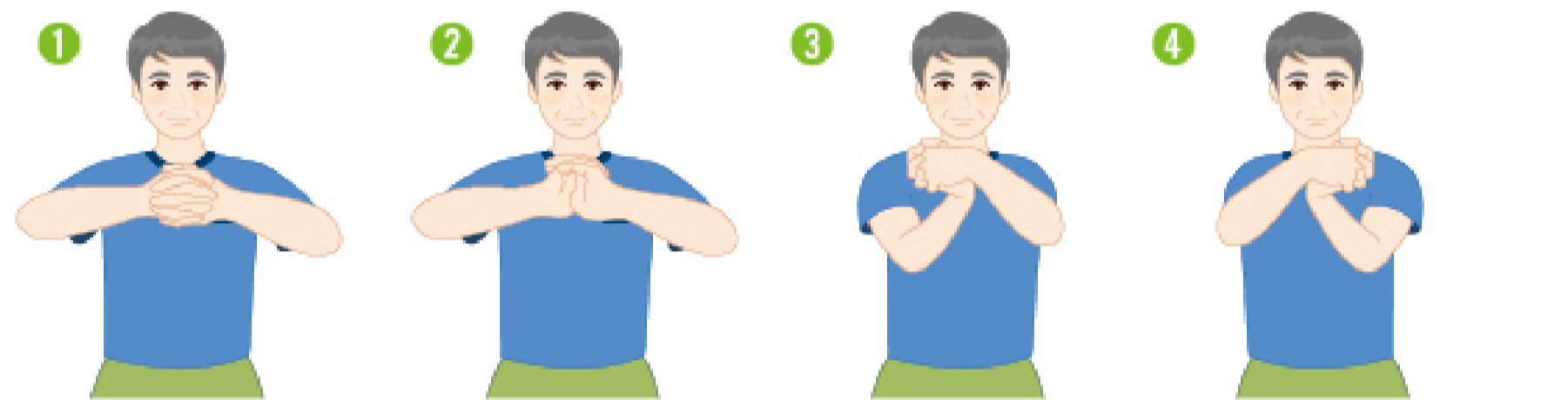
5 팔꿈치운동



① 양손 깍지 끼고 팔을 90도 정도 올립니다.
 ② 팔꿈치를 굽혔다가 펴니다.
 우측 손으로 마비가 있는 좌측 손을 잡고 팔꿈치를 굽혔다가 펴니다.
 본 동작을 5회 반복합니다.

마비가 심한 경우

6 손목운동



① 양손 깍지 끼고 손목을 앞으로 굽힙니다. ② 양손 깍지 끼고 손목을 뒤로 굽힙니다.
 ③ 양손 깍지 끼고 손목을 오른쪽으로 굽힙니다. ④ 양손 깍지 끼고 손목을 왼쪽으로 굽힙니다.
 ①~④번 동작을 각각 5초 반복합니다.

7 다리운동



무릎을 펴고 한쪽 발을 5초 동안 올립니다.
 좌측 다리의 무릎을 펼 때, 우측 다리로 마비 측 다리의 발목을 지지하여 마비 측 다리 올리는 동작을 돕습니다.
 본 동작을 5초 유지 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

8 옆구리운동

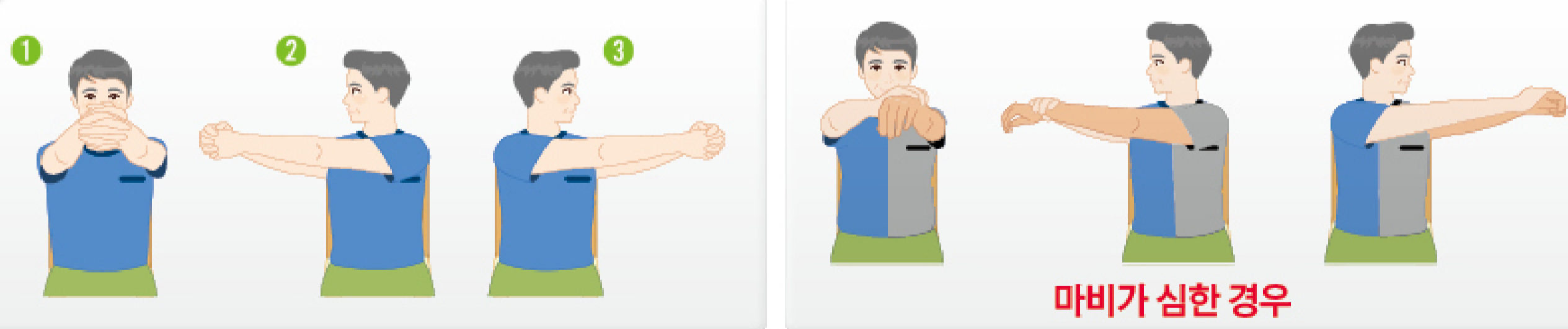


① 양손 깍지 끼고 양 팔을 180도 올려 오른쪽으로 내려 몸통을 오른쪽으로 기울입니다.
 ② 양손 깍지 끼고 양 팔을 180도 올려 왼쪽으로 내려 몸통으로 왼쪽을 기울입니다.
 우측 손으로 마비가 있는 좌측 손의 손목을 붙잡고 두 팔을 올릴 수 있는 범위까지 올린 후 양팔을 오른쪽, 왼쪽으로 기울여 몸통을 기울입니다. 팔 올리가 힘들 경우, 대체 동작을 따라 합니다.
 각 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

팔을 들기 어려운 경우

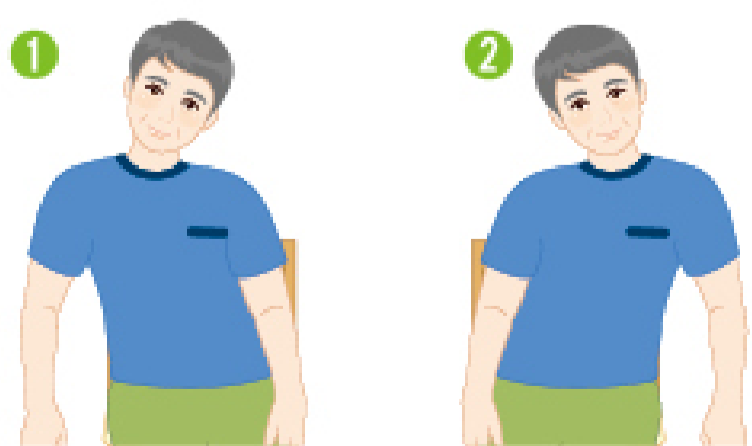
9 몸통운동



① 양손 깍지 끼고 양 팔을 90도 정도 올립니다.
 ② 양 팔을 오른쪽으로 돌려서 몸의 회전을 만듭니다.
 ③ 양 팔을 왼쪽으로 돌려서 몸통의 회전을 만듭니다.
 우측 손으로 마비가 있는 좌측 손의 손목을 붙잡고 두 팔을 90도 정도 올립니다. 90도 올리기 힘들 경우, 올릴 수 있는 범위까지 올립니다.
 양팔을 오른쪽, 왼쪽으로 돌려 몸통의 회전을 만듭니다.
 ①~③번 동작을 각각 5회 반복합니다.

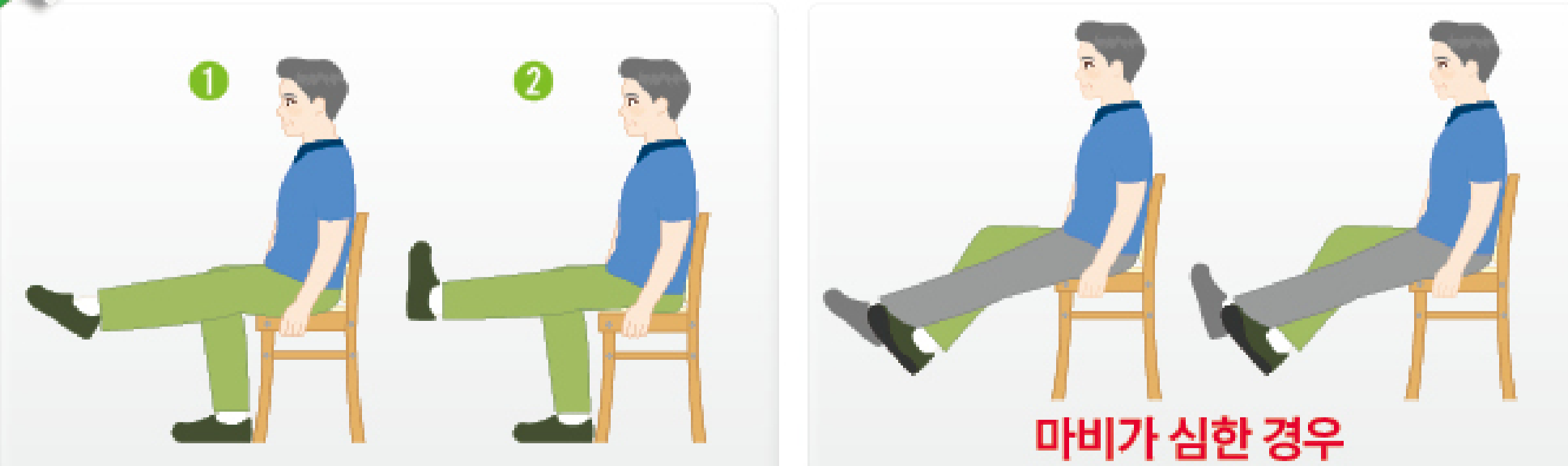
마비가 심한 경우

10 골반운동



① 몸통을 오른쪽으로 숙여 골반의 오른쪽 경사를 만듭니다.
 ② 몸통을 왼쪽으로 숙여 골반의 왼쪽 경사를 만듭니다.
 각 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

11 발목운동



① 무릎을 편 상태에서 발목을 펴니다. ② 무릎을 편 상태에서 발목을 굽힙니다.
 우측 다리로 좌측 다리의 발목을 지지하여 마비 측 다리를 올려 발목 펴고 굽힙니다.
 각 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

12 숨쉬기(복식호흡)



숨을 5초 동안 배가 볼록 나오게 마시고 5초 동안 내쉽니다.