

수술 후 건강한 무릎 만드는 운동법



보건복지부 인종 의료기관
보건복지부 지정 관절·수지접합 전문병원
보건복지부 인종 의료기관



- 운동은 꾸준히 무리가 되지 않도록 합니다.
- 운동의 범위와 강도는 점진적으로 증가시킵니다.
- 일상생활 동작 중 통증을 유발하는 동작은 하지 않습니다.
- 통증이 생기면 운동을 중지하시고 전문의와 상담하시기 바랍니다.

예약 및 상담 대표번호

· 방법 - 방문 또는 전화예약
· 문의 접수시간 - 평일 : 오전 9시 ~ 오후 6시
· 토요일 : 오전 9시 ~ 오후 1시
· 365일, 23시까지 전문의 응급·야간 정형외과 진료

· Tel : 1666-7582 Fax : 032) 674-8276
· 주소 - 경기도 부천시 부천로 206 (춘의동) (우 14555)
· 호선 춘의역 2번 출구 50m 앞

무릎 수술 후 기본적인 자세

올바른 자세



· 수술 후 급성기에는 발목 밑에 쿠션이나 수건을 놓고 무릎을 완전히 편 상태를 유지해야 합니다.

잘못된 자세



· 수술 후 급성기에는 오금에 쿠션이나 수건을 둔 자세로 있으면 무릎이 구부러진 채로 굳을 수 있습니다. 이러한 자세를 피하고 되도록 편 상태로 휴식을 취하도록 합니다.

부종 및 통증감소를 위한 운동

냉찜질 및 다리 올리기



· 수술 후 부종을 감소시키기 위해 냉찜질과 다리올리기를 시행합니다. 냉찜질은 매시간당 20분 씩 시행합니다. 다리를 올릴 때는 발목 밑에 쿠션을 두어 되도록 무릎이 편 상태로 시행합니다.

발목 펌프운동



· 쥐어짜는 느낌으로 발목과 발가락을 함께 위/아래로 움직여줍니다. 매 시간당 10~20번 시행합니다.

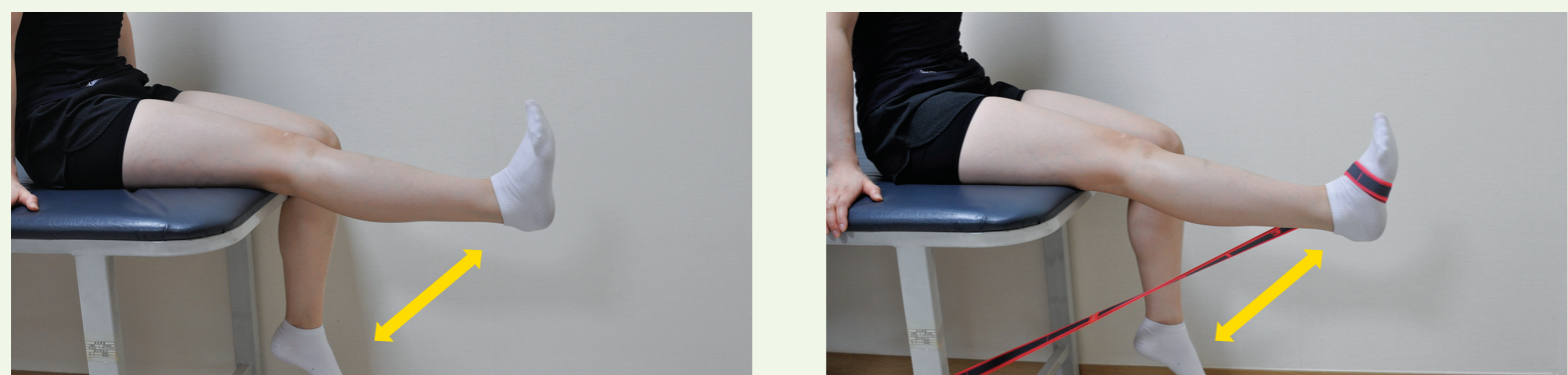
근력강화 운동(무릎)

하지 직거상 운동



· 그림과 같이 누운 자세에서 허벅지에 최대한 힘을 주면서 무릎을 편 상태로 다리를 들어올립니다. 매번 10초 씩 수축을 유지하고 5초 휴식 하도록 하며, 한번에 30회 반복합니다.

사두근 운동



· 의자에 앉은 상태에서 발등을 뒤로 젖히면서 허벅지에 힘을 주며 무릎을 완전히 펴줍니다.

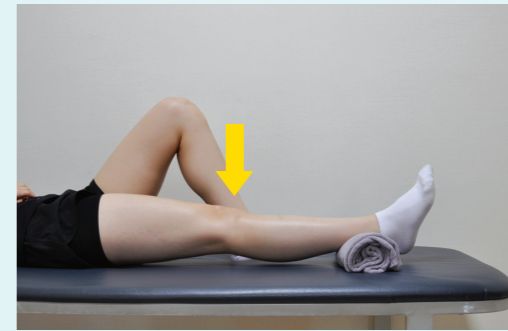
· 밴드 운동

관절 가동범위 운동

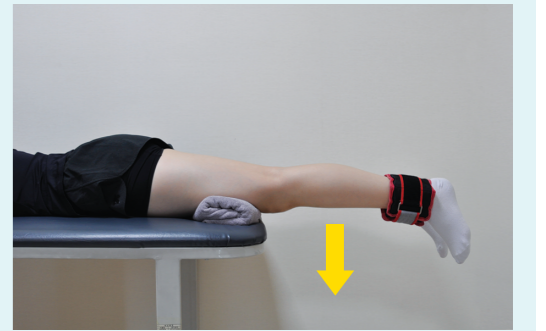
관절 가동 운동



· 굴곡운동: 다리를 펴고 앉은 자세에서 발 뒤꿈치를 엉덩이쪽으로 당겨 무릎을 구부립니다. 반대편 다리로 밀거나, 밴드로 당겨 도움을 받을 수 있습니다. 한세트에 20회 씩, 하루에 총 3회 시행합니다.



· 신전운동: 다리를 펴고 앉은 자세에서 수건을 말아 발목 아래 두고 무릎 펴기 연습을 합니다. 한 세트에 5분 씩 시행하며, 하루에 총 3회 시행합니다.



· 무릎이 다 펴지지 않을 때 도움이 되는 운동: 엎드린 자세에서 침상의 하단부로 무릎 이하 부위를 빼 무릎이 중력에 의해 펴지도록 합니다.

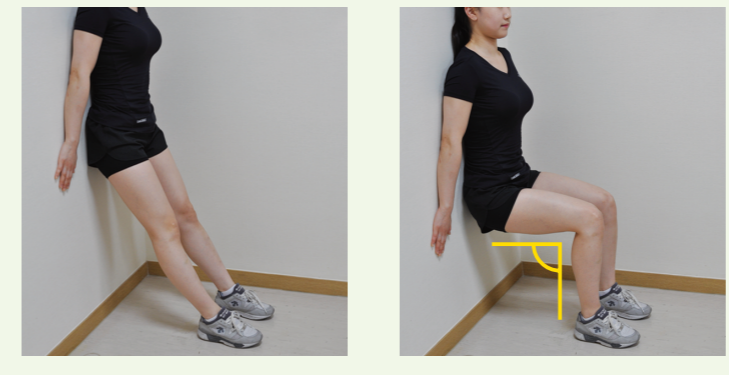
슬개골 운동



· 슬개골이 주변조직과 유착되지 않도록 가동시켜 주어야 합니다. 물리치료사의 전문적인 도움이 필요합니다.

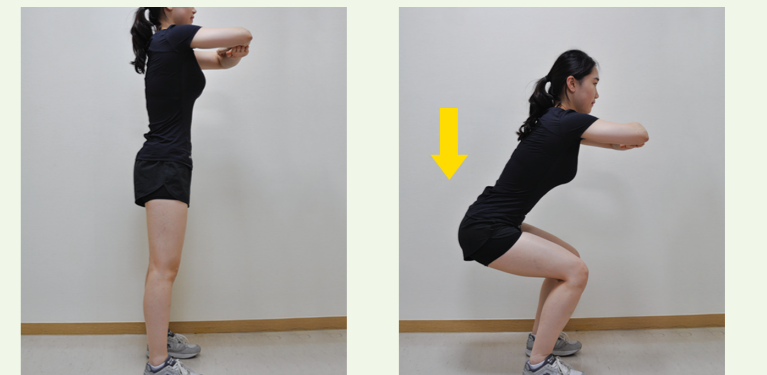
하지 근력 운동

스쿼트 1 (벽 이용)



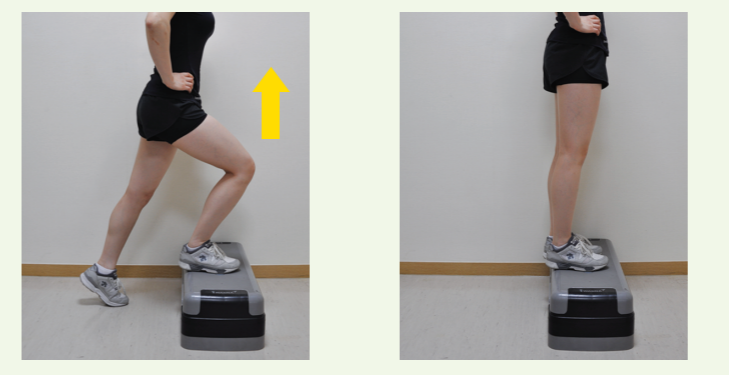
· 벽에 기대어 양 다리를 어깨너비로 벌리고, 반 보 정도 발을 앞으로 내딛습니다. 양 발 끝이 평행이 되도록 합니다. 무릎을 천천히 구부리고 특정 각도에서 10초간 유지한 후 일어납니다. 한 세트에 30회를 시행하며, 하루에 3세트 이상 시행합니다. 각도는 주치의의 지시에 따라 초기 45도에서, 점차 90도 까지 증가시킵니다.

스쿼트 2 (맨몸)



· 양 다리를 어깨 너비로 벌리고 허리를 편 상태로 구부립니다. 무릎이 발 앞으로 나가지 않도록 주의합니다. 굽곡 각도는 45도 부터 시작해 90도 까지 점차 늘려 나갑니다.

계단 오르기



· 스텝박스 위에 단련하고자 하는 방향의 발을 올린 상태로 시작합니다. 올린 다리에 체중을 완전히 실어 무릎을 펴면서, 반대편 다리로 들어 스텝박스에 올라섭니다. 다 올라섰으면 반대편 다리를 원상태로 내리고 다시 반복합니다. 한 세트에 20회를 시행합니다.

계단 내려가기



· 스텝박스 위에 단련하고자 하는 다리로 올라섭니다. 무릎을 천천히 구부려서 반대편 발이 살짝 바닥에 닿으면 바로 무릎을 펴서 똑바로 섭니다. 한 세트에 20회를 시행합니다.

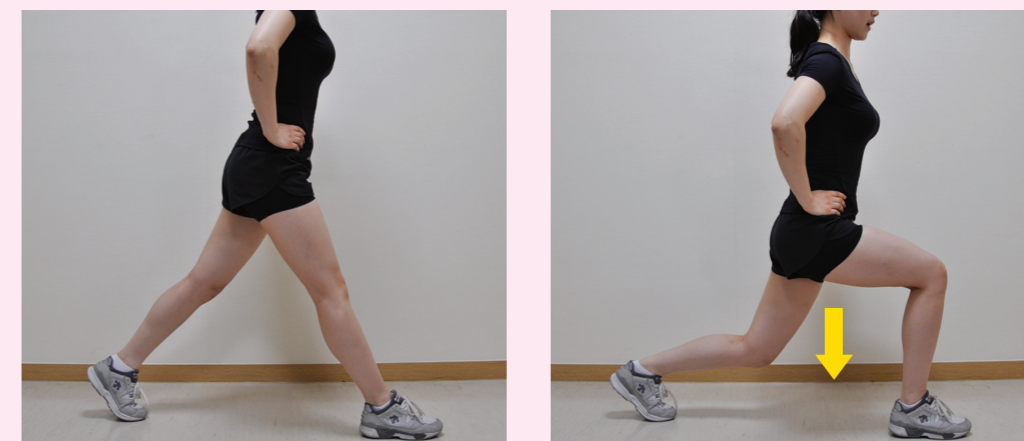
하지 근력 운동

종아리 근육



· 어깨너비로 다리를 벌리고 서서 발목과 발가락을 펴서 발끝으로 섭니다. 매번 5초 씩 수축을 유지하고 이를 30회 반복합니다. 근력이나 균형감각이 부족하면 벽이나 테이블을 지탱하도록 합니다. 익숙해지면 한쪽다리로 시행합니다.

런지 Lunge



· 양 다리를 어깨너비로 벌리고 허리에 손을 대고 바로 섭니다. 단련하고자 하는 다리를 뒤로 빼고 바닥에 거의 닿을 때까지 무릎을 굽힌 후 다시 원래 자세로 돌아옵니다. 앞쪽 무릎이 발 앞으로 나가지 않도록 주의합니다. 한 세트에 10회 씩, 총 3세트를 시행합니다.

균형 및 체중부하 운동

중심이동 연습



· 정상족 다리에서 환측 다리로 천천히 중심을 이동시킵니다. 익숙해 질수록 점차 부하를 늘려 환측 다리만으로 설 수 있도록 합니다. 환측 다리로 5초간 선 후 다시 정상족 다리로 5초간 서고, 이를 10회 반복합니다.

한 다리로 중심잡기



· 정상족 다리와 환측 다리를 번갈아가며 한다리로 서기 연습을 합니다. 15초간 자세를 유지하고 이를 10회 반복합니다. 익숙해지면 눈을 감고 서기 연습을 합니다.



· 밸런스 패드 위에 섭니다. 환측다리로 지지하고 건측다리를 구부린 후 중심을 잡고 10초간 자세를 유지하고 10회 3세트 반복합니다. 균형감각이 부족하면 벽을 이용해 지탱하면서 시행합니다.



· 보수 위에 올라섭니다. 양팔을 앞으로 나란히 후 스쿼트 자세를 취한 후 중심을 잡고 10초간 유지하고 10회 3세트 반복합니다.