

이동성 향상 트레이닝

하퇴 & 대퇴 의지 사용자



이동성 향상을 위한 앉은 자세 및 스탠딩 자세에서의 10가지 운동

항상 담당 물리치료사/의지 기사와 상담하여 의지를 착용한 상태에서 수행할 수 있는 운동을 확인하세요. 모든 운동에 있어, 몸이 불편하거나 통증을 느낀다면 즉시 중단하고 의사와 상담하세요.

이동성을 향상시키는 방법

1

골반 기울이기 (앉은 자세/누운 자세)

손을 골반위에 올리고 아래 복부 근육을 사용하여 골반의 앞부분을 아래로 기울이세요.

그다음 배꼽을 안쪽으로 당기고 둔근을 사용하여 골반을 뒤로 기울이세요.

이때 어깨와 상체는 고정된 채, 오직 골반만 움직이도록 합니다.



2



앉기/일어서기

일어서기 :

앉은 상태에서 몸무게를 엉덩이에 고르게 분산시키고, 발을 무릎 중심보다 약간 뒤쪽에 둡니다. 발을 바닥으로 눌러 힘을 가하며 일어섭니다. 일어설 때는 머리와 상체를 앞으로 이동시키고, 필요하면 팔걸이를 사용하여 보조합니다. 팔을 앞으로 뻗으며 일어서는 것도 가능합니다.

앉기:

양발을 의자(팔걸이 포함)에서 동일한 거리에 두고 똑바로 섭니다. 체중을 의지측과 건측에 균등하게 분배합니다.

팔걸이를 잡고 앉을 때 의지측에 체중을 실고, 발을 바닥으로 계속 밀어 넣습니다. 앉는 동안 무릎 저항이 도움을 주는 것을 느낄 수 있습니다.

거울을 활용하여 자세를 확인하세요.

운동으로 몇 번 반복해 주세요.



3

둔근 브릿지

의지를 착용한 상태로 등을 대고 눕습니다. 양쪽 무릎을 90도로 굽힙니다.(의지측다리가 움직이지 않도록 지지해야 할 수도 있습니다.)
둔근을 조이고 엉덩이를 바닥에서 들어 올립니다.



4

무릎을 꿇은 상태에서의 고관절 신전

무릎을 엉덩이 너비만큼 벌리고, 손을 어깨너비 정도로 매트에 지탱한 상태로 시작합니다.

복부 근육을 수축하며 배꼽을 척추 방향으로 당긴 뒤, 의지측을 바닥에서 살짝 들어 올립니다. 너무 높이 들지 않도록 주의하세요.

몇 차례 반복한 후, 건측도 동일한 방법으로 운동합니다.



5

고관절 굴곡근 스트레칭

앞쪽 고관절/허벅지 스트레칭:

이 운동은 엎드린 자세, 옆으로 누운 자세, 또는 무릎을 꿇은 자세에서 수행할 수 있습니다.

무릎을 꿇은 자세:

무릎을 꿇은 쪽에서 엉덩이가 무릎 관절 뒤쪽에 위치하도록 합니다.

둔근을 조이고 골반을 앞으로 밀어줍니다.

이때 허벅지와 고관절 앞쪽에서 스트레칭이 느껴져야 합니다.



이동성 향상을 위한 앉은 자세 및 스탠딩 자세에서의 10가지 운동

6

브레이딩

크로스오버 워크(브레이드/그레이프바인): 평행봉이나 안정된 표면에서 선 상태로 시작합니다.
한 발을 다른 발 앞쪽으로 내디딍니다.

그다음, 뒷발을 같은 방향으로 옆으로 교차하여 이동합니다.
이번에는 처음 내디뎠던 발을 다른 발의 뒤쪽으로 옮깁니다.

이 과정을 반복하며 계속 진행합니다.



7



의지 입각기 - 공 굴리기

입각기 단계 훈련: 평행봉 안에서 큰 공 앞에 서서, 체중을 의지측과 건측에 균등하게 분배한 상태로 시작합니다. 의지측으로 체중을 옮긴 후, 의지 발 위로 체중을 천천히 앞으로 이동시킵니다.

절단단 근육을 의지 소켓 안에서 뒤쪽으로 조이고, 제어된 상태에서 건측 발을 공 위에 올립니다.

의지에 완전히 체중이 가해진 걸 느끼고, 건측 발은 볼에 완전히 제충을 싣는 대신에 균형을 잡는 용도로만 사용하도록 집중합니다.

의지측에서 균형을 유지하기 위해 고관절 주변 근육을 활용하세요.

골반이 의지측에서 앞으로 움직일 때, 틀어지거나 회전하지 않도록 집중합니다.

공을 앞뒤로, 원을 그리며 움직여 보세요.

심지어 알파벳을 그려보는 것도 가능합니다!

운동을 마칠 때는 절단단 근육을 조이며 의지를 바닥으로 눌러준 뒤, 건측 다리를 들어 올려 원래 자세로 돌아옵니다.

8

등 근육 강화 - 양팔 올리기

등 근육 강화 운동: 배를 바닥에 대고 눕고, 두 팔을 앞쪽으로 뻗습니다.

둔부 근육을 함께 조입니다.

두 팔을 바닥에서 들어 올립니다.

팔을 올리는 것을 돕도록 어깨뼈를 뒤로 당기는 느낌으로 팔을 들어 올리도록 합니다.

팔을 들어 올릴 때 몸이 한쪽으로 기울어지지 않도록 주의하며, 몇 번 호흡을 하면서 자세를 유지합니다.



9

양다리 들어 올리기

다리 들어 올리기 운동: 매트에 등을 대고 눕고 무릎을 곧게 편 상태로, 손을 몸 옆이나 허리 아래에 둡니다.

복근을 부드럽게 수축하며 턱을 가슴 쪽으로 당깁니다. 허리를 바닥에 밀착시키는 것도 도움이 될 수 있습니다.

양다리를 천장을 향해 들어 올립니다. 한쪽 다리씩 들어 올릴 수도 있고, 두 다리를 붙인 상태로 들어 올릴 수도 있습니다.

다리를 다시 바닥으로 내립니다.

이 동작을 여러 번 반복한 후 휴식을 취합니다. 호흡을 계속 유지하는 것을 잊지 마세요.

만약 위의 동작이 어렵다면, 한쪽 다리를 먼저 천장을 향해 들어 올린 후, 반대쪽 다리를 그 높이에 맞춰 들어 올립니다.

그 후 첫 번째 다리를 다시 바닥으로 내리고, 반대쪽 다리도 같은 방식으로 내립니다. 이 과정을 번갈아 가며 반복합니다.



10

발목 터치 운동

매트에 누운 상태에서 무릎을 90도로 구부리고, 손을 몸 옆에 둡니다.

복근을 부드럽게 수축하며 턱을 가슴 쪽으로 당깁니다.

머리와 어깨를 바닥에서 들어 올린 후, 몸을 옆으로 기울여 가까운 손으로 같은 쪽 발목을 터치합니다.

그다음, 반대 방향으로 움직여 반대쪽 손으로 반대쪽 발목을 터치합니다.

이 동작을 여러 번 반복한 후 휴식을 취합니다.





”

내 심혈관 건강을 유지하는
것은 매일 의지를 착용하고
더 먼 거리를 더 오래 걸을
수 있도록 해줍니다.

- 루크 허버티

물리치료사/의지 기사와 함께하는 훈련 계획

이 훈련 계획은 자전거를 타본 적이 없거나 어떻게 시작해야 할지 아직 잘 모르는 사용자들을 위한 것입니다. 이 계획은 체력을 향상시키고 자전거를 탈 때 안전성을 높이는 데 도움을 줄 수 있습니다. 절단 후 자전거 또는 실내 자전거를 타본 적이 없다면, 5 분간의 훈련부터 시작하는 것이 좋으며, BORG 척도의 노란색 구간 내에서 유지하는 것을 목표로 하세요(아래 참조).

BORG 척도는 운동 강도의 자각도를 측정하는 도구로, 현재의 체력 수준과 동반 질환에 따라 훈련을 조절하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

15분 동안 지속해서 페달을 밟을 수 있게 되면, 이제 실내 자전거에서 실제 자전거로 바꿀 때입니다!

실내 자전거 운동 시 참고 사항:

- 발뒤꿈치가 프레임에 걸리지 않도록 주의하세요.
- 발이 페달 스트랩이나 페달 위에서 편하지 않다면, 탄력밴드 (Theraband), 후크 앤 루프 패스너 스트랩(벨크로) 또는 다른 스트랩을 사용하여 의지 발을 페달에 고정하면 보다 쉽게 자전거를 탈 수 있습니다.

	1주차	2주차	3주차	4주차	5주차	6주차
월요일	5분	10분	15분	20분	25분	30분
화요일						
수요일	5분	10분	15분	20분	25분	30분
목요일						
금요일	5분	10분	15분	20분	25분	30분
토요일			토요일과 일요일은 자유 야외 활동	토요일과 일요일은 자유 야외 활동	토요일과 일요일은 자유 야외 활동	토요일과 일요일은 자유 야외 활동
일요일			토요일과 일요일은 자유 야외 활동	토요일과 일요일은 자유 야외 활동	토요일과 일요일은 자유 야외 활동	토요일과 일요일은 자유 야외 활동

BORG 척도

색상	BORG	설명, 받아들이는 정도
초록색	6	전혀 힘들지 않음
	7	매우 쉬움
	8	노력에 대한 최소한의 인식
노란색	9	매우 가벼움 (편안한 걷기 속도)
	10	호흡 소리가 들리기 시작함
	11	대화가 쉬우며, 이 속도로 한동안 뛸 수 있을 것 같음
	12	가벼운 운동 강도 - 이 단계에서 유산소 시스템이 발달됨
주황색	13	다소 힘들
	14	호흡 소리가 들리지만 힘들지는 않음
	15	말을 할 수는 있지만 완전한 문장은 어렵다 - 여전히 유산소 시스템을 개발하는 단계이지만 거의 최고 수준에 도달함
	16	힘든 운동 - 무산소성 역치(anaerobic threshold) 바로 아래 수준일 가능성이 높음
빨간색	17	매우 힘들 - 점점 불편해지고 피로가 쌓이기 시작함 - 이는 아마도 무산소성 역치를 나타냄
	18	호흡이 가빠져 더 이상 대화할 수 없음
	19	극도로 힘들 - 몸이 멈추라고 신호를 보냄
	20	최대 운동 강도

*Borg 척도 6- 20 © Gunnar Borg 1970, 1985, 1998



최고의 팁!

로잉(Rowing)

로잉은 심혈관 건강을 향상시키는 훌륭한 운동입니다. 의지를 착용한 상태에서도, 착용하지 않은 상태에서도 할 수 있습니다.

더 안정적인 좌석이 필요하다면 고정된 좌석으로 조정하거나, 로잉 머신 위에 안정적인 의자를 배치하는 방법에 대해 물리치료사/의자 기사와 상의하세요.



ÖSSUR ACADEMY 유튜브 채널 - 기능적 트레이닝

더 많은 기능적 트레이닝 팁과 노하우를 얻으려면 Össur Academy 유튜브 채널 **“Össur Academy Channel Functional Training”**을 확인해 보세요!



Össur Academy 채널:
대퇴 의지 사용자를 위한
운동 - 기본



Össur Academy 채널:
대퇴 의지 사용자를 위한
운동 - 심화



CAF 운동



가상 모빌리티 클리닉



WWW.OSSUR.COM/KO-KR

오서코리아(주)
주소 : 서울시 금천구
디지털로 130 남성플라자
201-1호 오서코리아
(08589)

전화 02-868-5482
팩스 02-868-5483
이메일 ossurkorea@ossur.com

