

# 트레이닝

하퇴 & 대퇴 의지 사용자를 위한  
의지 착용 없이 할 수 있는 운동들



## 하퇴 의지 사용자를 위한 운동

가능하다면 절단 수술 후 가능한 빨리 물리치료를 시작하는 것이 중요합니다. 이상적으로는 수술 후 1~2일 내에 올바른 상처 관리 및 부종 예방 조치를 고려하면서 앉고 서는 연습을 시작해야 합니다. 모든 과정은 담당 의사 및 물리치료사/의지 기사와 상의하여 진행해야 합니다. 아래는 절단 환자가 혼자 또는 물리치료사/의지 기사와 함께 수행할 수 있는 운동입니다. 운동 수행 방법에 대해 확신이 없거나 의문이 생기면 반드시 물리치료사/의지 기사와 지도를 받아야 합니다. 반복 횟수는 개인마다 다르며, 중요한 것은 운동의 질입니다. 그리고 기억하세요: “모든 움직임이 이미 운동입니다.”

운동에 대한 동영상이 온라인에서 제공됩니다. 각 운동 옆에 있는 QR 코드를 스캔하여 해당 영상을 시청하세요.

1

### 누운 자세에서 골반 기울이기

똑바로 누운 상태에서 건측의 무릎을 구부리거나 다리를 뻗습니다. 골반 뼈 위에 손을 올린 후, 아랫배 근육을 사용하여 골반 앞쪽을 아래로 기울이세요. 그다음 배꼽을 당기고 둔근을 사용하여 골반을 뒤쪽으로 기울입니다. 이때 어깨와 몸통은 고정된 상태를 유지해야 하며, 오직 골반만 움직여야 합니다.



2

### 브릿지 운동

똑바로 누운 상태에서 절단단을 스톨 (혹은 스테퍼) 위에 올려놓고, 건측 다리를 90도로 구부립니다. 팔은 몸 옆에 둡니다. 둔근을 조이고, 절단단으로 스톨을 누르면서 건측으로 바닥을 밀어 엉덩이를 들어 올립니다. 골반이 수평을 유지하도록 집중하세요. 숨을 계속 쉬면서 천천히 엉덩이를 바닥으로 내립니다. 반복하세요.

3

### 무릎 굽히기 및 펴기

무릎 관절을 구부렸다가 펴는 동작을 반복합니다. 무릎 관절을 펴는 상태를 몇 초간 유지합니다. 이 운동은 누운 자세나 앉은 자세에서 수행할 수 있으며, 무릎 관절의 가동성을 향상시키는 데 도움이 됩니다. 또한 허벅지 근육을 강화하고 관절 구축을 예방하는 것이 목표입니다.



4

#### 옆으로 누운 상태에서 다리 벌리기

건측이 바닥으로 향하도록 옆으로 눕고, 다리를 구부립니다. 절단측 다리를 살짝 들어 올려 천장을 향해 움직입니다. 골반이 기울어지지 않도록 하고, 몸이 똑바로 유지되도록 합니다. 이 동작을 여러 번 반복한 후 반대쪽에서도 수행합니다.



5

#### 옆드린 자세에서 고관절 펴기

옆드린 자세에서 이마를 손 위에 얹고 편안하게 눕습니다. 절단측의 무릎을 구부리고 허벅지 뒤쪽 근육(햄스트링)을 조여줍니다. 7~10초 동안 수축 상태를 유지한 후 천천히 무릎을 바닥으로 내립니다. 이 동작을 여러 번 반복하세요.



6

#### 허벅지 안쪽 근육 수축하기

의자에 앉은 상태에서 허벅지 사이에 돌돌 만 수건이나 쿠션을 끼웁니다. 허벅지를 안쪽으로 조여 5초간 유지합니다. 이 동작을 여러 번 반복하면서 점차 강도를 높여 나갑니다. 이 운동은 휠체어나 침대 가장자리에 앉은 상태에서도 수행할 수 있습니다.



7

#### 옆으로 누운 자세에서 고관절 굽히기 및 펴기

옆으로 누운 상태에서 바닥에 위치한 다리를 구부립니다. 반대측 다리를 살짝 들어 올립니다. 그런 다음 다리를 앞쪽으로 굽혔다가 최대한 뒤쪽으로 밀어줍니다. 이 동작을 여러 번 반복하며 점차 강도를 높입니다. 엉덩이를 고정하고 상체가 앞으로 또는 뒤로 기울어지지 않도록 주의하세요. 그런 다음 반대쪽에서도 이 동작을 수행합니다.





## 대퇴 의지 사용자를 위한 운동

가능하다면 절단 수술 후 가능한 빨리 물리치료를 시작하는 것이 중요합니다. 이상적으로는 수술 후 1~2일 내에 올바른 상처 관리 및 부종 예방 조치를 고려하면서 앉고 서는 연습을 시작해야 합니다. 모든 과정은 담당 의사 및 물리치료사/의지 기사와 상의하여 진행해야 합니다. 아래는 절단 환자가 혼자 또는 물리치료사/의지 기사와 함께 수행할 수 있는 운동입니다. 운동 수행 방법에 대해 확신이 없거나 의문이 생기면 반드시 물리치료사/의지 기사의 지도를 받아야 합니다. 반복 횟수는 개인마다 다르며, 중요한 것은 운동의 질입니다. 그리고 기억하세요: “모든 움직임이 이미 운동입니다.”

운동에 대한 동영상은 온라인에서 제공됩니다. 각 운동 옆에 있는 QR 코드를 스캔하여 해당 영상을 시청하세요.

1

### 누운 자세에서 골반 기울이기

똑바로 누운 상태에서 건측의 무릎을 구부리거나 다리를 뻗습니다. 골반 뼈 위에 손을 올린 후, 아랫배 근육을 사용하여 골반 앞쪽을 아래로 기울이세요. 그다음 배꼽을 당기고 둔근을 사용하여 골반을 뒤쪽으로 기울입니다. 이때 어깨와 몸통은 고정된 상태를 유지해야 하며, 오직 골반만 움직여야 합니다.



2

### 다리 스트레칭

똑바로 누운 상태에서 손을 골반에 올리고 다리를 앞으로 곧게 뻗습니다. 한쪽 다리를 멀리 밀어 내듯이 길게 늘이세요. 원래 자세로 돌아오고 반대쪽도 같은 방식으로 반복합니다. 여러 번 반복하세요.



3

### 브리지 운동 (Bridge Exercise)

똑바로 누운 상태에서 절단단을 스톨 (혹은 스테퍼) 위에 올려놓고, 건측 다리를 90도로 구부립니다. 팔은 몸 옆에 둡니다. 둔근을 조이고, 절단단으로 스톨을 누르면서 건측으로 바닥을 밀어 엉덩이를 들어 올립니다. 골반이 수평을 유지하도록 집중하세요. 숨을 계속 쉬면서 천천히 엉덩이를 바닥으로 내립니다. 반복하세요.



4

#### 옆으로 누운 자세에서 고관절 굽히기 및 펴기

옆으로 누운 상태에서 바닥에 위치한 다리를 구부립니다. 반대측 다리를 살짝 들어 올립니다. 그런 다음 다리를 앞쪽으로 굽혔다가 최대한 뒤쪽으로 밀어줍니다. 이 동작을 여러 번 반복하며 점차 강도를 높입니다. 엉덩이를 고정하고 상체가 앞으로 또는 뒤로 기울어지지 않도록 주의하세요. 그런 다음 반대쪽에서도 이 동작을 수행합니다.



5

#### 옆으로 누운 상태에서 다리 벌리기

건측이 바닥으로 향하도록 옆으로 눕고, 다리를 구부립니다. 절단측 다리를 살짝 들어 올려 천장을 향해 움직입니다. 골반이 기울어지지 않도록 하고, 몸이 똑바로 유지되도록 합니다. 이 동작을 여러 번 반복한 후 반대쪽에서도 수행합니다.



6

#### 옆드린 자세에서 고관절 펴기

옆드려 평평하게 눕습니다. 한쪽 다리를 가능한 한 높이 들어 올립니다. 엉덩이와 나머지 몸을 바닥에 평평하게 유지합니다. 다리를 5초 동안 위로 올린 다음 천천히 내립니다. 이 운동을 여러 번 반복하고 점차적으로 강도를 높입니다. 그런 다음 등을 대고 누운 상태에서 이 운동을 여러 번 수행합니다.



7

#### 허벅지 안쪽 근육 수축하기

의자에 앉은 상태에서 허벅지 사이에 돌돌 만 수건이나 쿠션을 끼웁니다. 허벅지를 안쪽으로 조여 5초간 유지합니다. 이 동작을 여러 번 반복하면서 점차 강도를 높여 나갑니다. 이 운동은 휠체어나 침대 가장자리에 앉은 상태에서도 수행할 수 있습니다.



물리치료사/의지 기사와 함께 연습한 후에는 독립성을 높이기 위해 혼자 스스로 바닥에서 운동 연습을 최대한 많이 해보세요. 독립성을 높이는 데 도움이 됩니다. 안전하게 바닥으로 내려가는 방법을 보여주는 동영상은 다음과 같습니다.



NOTE

NOTE

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01

2024-01-01 to 2024-01-01



WWW.OSSUR.COM/KO-KR

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

전화 02-868-5482  
팩스 02-868-5483  
이메일 [ossurkorea@ossur.com](mailto:ossurkorea@ossur.com)

