



척수손상 장애인을 위한 운동교육 책자



Contents

척수손상 장애인을 위한 운동교육 자료집

01 사지마비 (경수손상)

02 하지마비 (흉수, 요수 손상)





01

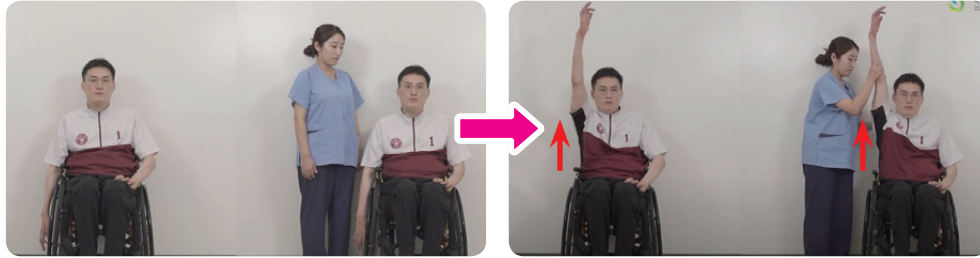
사지마비 (경수손상)



» 척수손상(경수수준 손상) 사지마비 장애인을 위한 운동

참고 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 척수손상(경수수준 손상) 사지마비 장애인분들을 위한 운동 Part.1

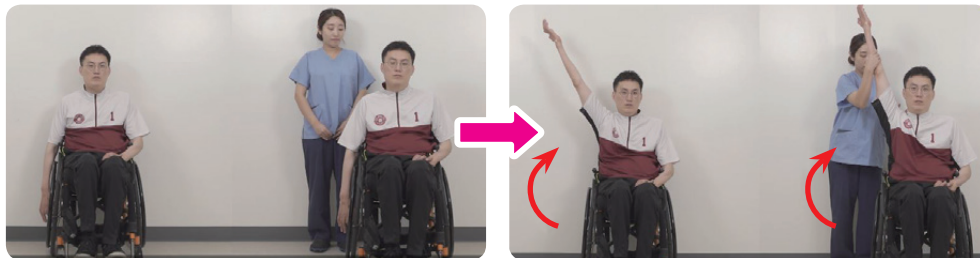
1 어깨 굽힘운동



- 1 휠체어에 앉아서 시작합니다.
- 2 오른쪽 어깨를 천천히 위로 올려주었다 다시 내리기를 시행합니다.
- 3 이때 혼자 너무 힘든 경우 보호자의 도움을 받아 시행합니다.
- 4 5번 시행합니다.
- 5 왼쪽도 5회 시행합니다.

* 어깨 통증이 있기 전 가능한 범위에서 시행해주세요.

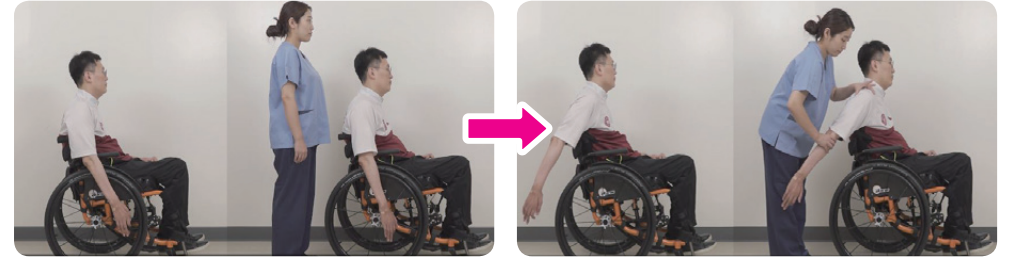
3 어깨 벌림 운동



- 1 휠체어에 앉아서 시작합니다.
- 2 오른쪽 어깨를 천천히 옆으로 벌려주었다 다시 돌아옵니다.
- 3 이때, 혼자 너무 힘든 경우 보호자의 도움을 받아 시행합니다.
- 4 5번 시행합니다.
- 5 왼쪽도 5번 시행합니다.

* 어깨 통증이 있기 전 가능한 범위에서 시행해주세요.

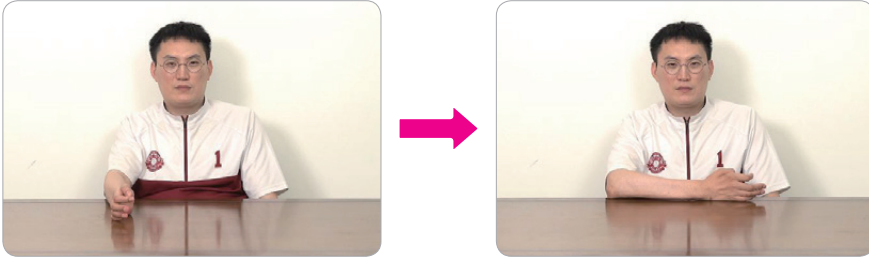
2 어깨 폼 운동



- 1 휠체어에 앉아서 시작합니다.
- 2 오른쪽 어깨를 천천히 뒤로 펴주었다 다시 돌아옵니다.
- 3 이때, 혼자 너무 힘든 경우 보호자의 도움을 받아 시행합니다.
- 4 5번 시행합니다.
- 5 왼쪽도 5번 시행합니다.

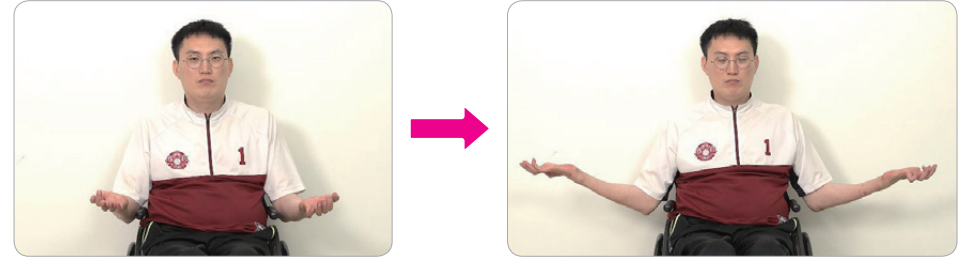
* 어깨 통증이 있기 전 가능한 범위에서 시행해주세요.

4 어깨 안쪽돌림 운동



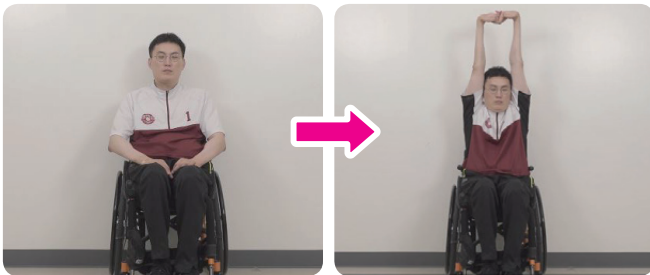
- ① 휠체어에 앉아서 앞에 테이블에 오른손을 올려 시작합니다.
- ② 천천히 어깨를 안쪽으로 돌려주었다 다시 되돌아오기 반복합니다.
- ③ 이때, 어깨가 너무 앞으로 치우치지 않게 주의하며 5번 시행합니다.
- ④ 왼쪽도 5번 시행합니다.

5 어깨 바깥돌림 운동

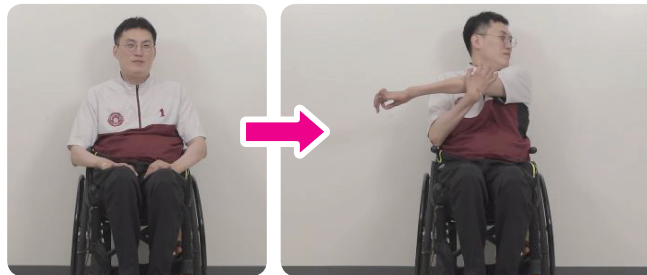


- ① 휠체어에 앉아서 두 팔꿈치를 90도가 되도록 하여 시작합니다.
- ② 천천히 두 어깨를 바깥쪽으로 돌려주었다 다시 되돌아오며 어깨가 펴질 수 있도록 합니다.
- ③ 이때, 어깨가 너무 앞으로 치우치지 않게 주의하며 5번 시행합니다.

6 어깨 스트레칭



- ① 휠체어에 앉아서 시작합니다.
- ② 두 손을 깍지 끼주어 두 팔을 위로 올려 5초간 늘립니다.



- ① 휠체어에 앉아서 시작합니다.
- ② 왼팔을 오른쪽으로 뻗어주고 오른팔로 왼팔의 팔꿈치를 감싸 지지하여 오른쪽으로 늘립니다.
- ③ 이때, 시선은 왼쪽을 바라보고 스트레칭 합니다.
- ④ 5초간 시행합니다.
- ⑤ 오른쪽으로도 5초간 시행합니다.

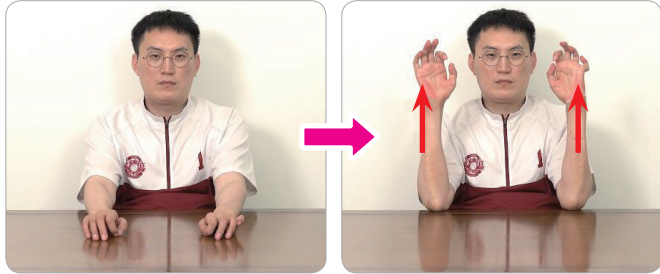


- ① 어깨를 으쓱하여 올렸다가 힘을 빼 툭 떨어뜨립니다.
- ② 반복 5회 시행합니다.

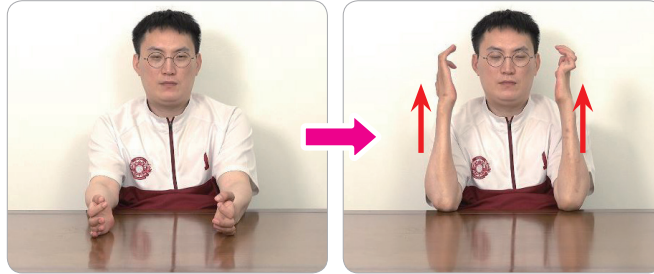
» 척수손상(경수수준 손상) 사지마비 장애인을 위한 운동

참고 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 척수손상(경수수준 손상) 사지마비 장애인분들을 위한 운동 Part.2

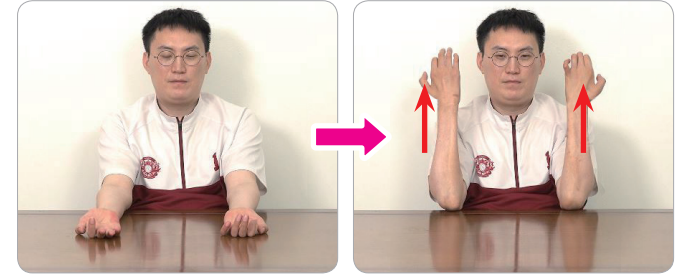
1 팔꿈치 굽힘 운동



- 1 휠체어에 앉은 상태에서 앞쪽 테이블에 두 손을 올려 시작합니다.
- 2 두 손등이 천장을 향한 상태에서 천천히 팔꿈치를 구부렸다 다시 내립니다.
- 3 5번 시행합니다.

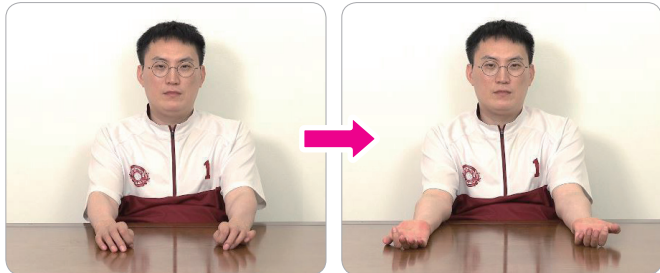


- 1 엄지손가락이 위쪽을 향하도록 손목을 돌려 중립상태로 만들어 준 후 시작합니다.
- 2 천천히 팔꿈치를 구부렸다 다시 내립니다.
- 3 5번 시행합니다.



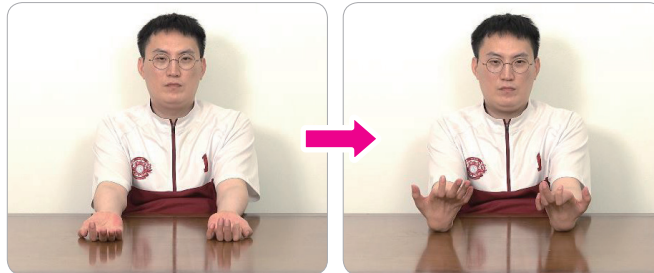
- 1 손바닥이 천장을 향하도록 돌려 시작합니다.
- 2 천천히 팔꿈치를 구부렸다 다시 내립니다.
- 3 5번 시행합니다.

2 손목 옆침 & 뒤침 운동



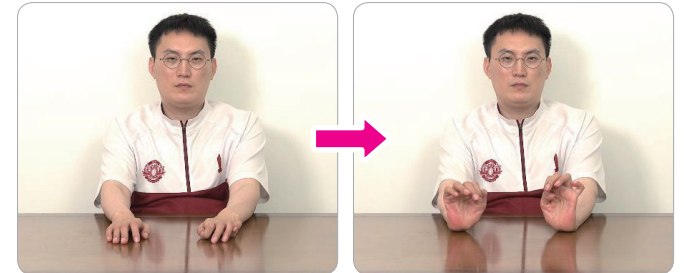
- 1 휠체어에 앉은 상태에서 앞쪽 테이블에 두 손을 올려 시작합니다.
- 2 손바닥이 테이블에 닿도록 둔 상태에서 천천히 손바닥을 천장 쪽 향해 돌렸다 다시 되돌아옵니다.
- 3 5번 시행합니다.

3 손목 굽힘 운동



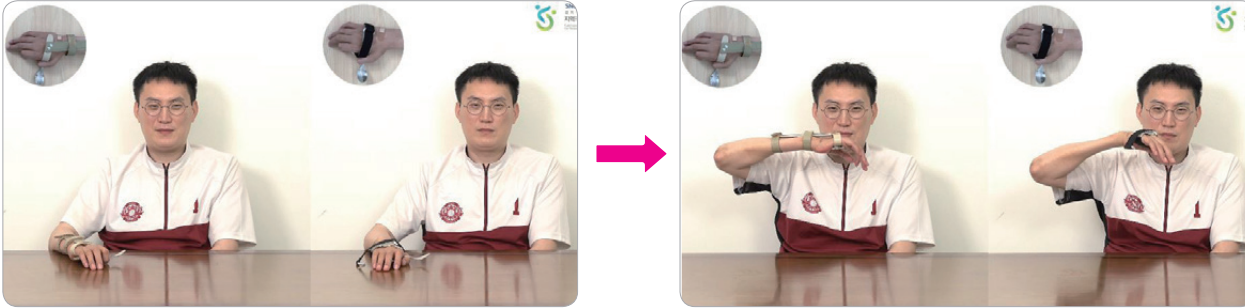
- 1 휠체어에 앉은 상태에서 앞쪽 테이블에 두 손 바닥이 천장을 향한 상태로 시작합니다.
- 2 천천히 손목을 위로 굽혔다 다시 내립니다.
- 3 5번 시행합니다.

4 손목 펴 운동



- 1 두 손바닥이 테이블에 닿은 상태에서 시작합니다.
- 2 천천히 손목을 올려 펴주고 다시 내립니다.
- 3 5번 시행합니다.

5 유니버설커프 이용한 밥먹기 운동



- ❶ 휠체어에 앉아서 앞에 테이블에 손을 올리고 손에 손가락을 끼운 유니버설 커프를 착용하여 시작합니다.
- ❷ 천천히 입으로 팔꿈치를 구부려 가져갔다 다시 내립니다.
- ❸ 이때, 손가락에 음식물이 쏟아지지 않도록 어깨와 팔을 최대한 수평으로 올리며 시행합니다.
어깨가 많이 올라가거나, 고개를 너무 숙이지 않도록 주의하며 5번 시행합니다.

6 손목 & 손가락 스트레칭



- ❶ 두 손을 깍지 끼주어 천천히 손목을 시계방향으로 돌립니다.
 - ❷ 5번 시행합니다.
 - ❸ 반대 방향으로 5번 시행합니다.
- ❶ 왼손으로 오른손 손가락과 손목을 뒤로 펴주며 스트레칭 했다 다시 내립니다.
 - ❷ 5번 시행합니다.
 - ❸ 반대쪽도 스트레칭 5번 시행합니다.

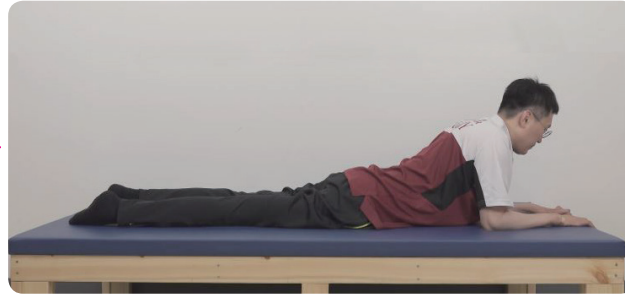
» 척수손상(경수수준 손상) 사지마비 장애인을 위한 운동

참고 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 척수손상(경수수준 손상) 사지마비 장애인분들을 위한 운동 Part.3

1 옆드린 자세에서 팔꿈치 지지하며 좌,우 체중지지 운동



- 1 옆드려 누운 상태에서 시작합니다.
- 2 천천히 팔꿈치를 90도로 구부려 세워 가슴이 바닥에서 떨어질 수 있도록 합니다.
- 3 이때, 어깨가 앞쪽으로 말리지 않도록 주의합니다.



- 4 이 상태에서 5초 유지합니다.
- 5 천천히 좌,우로 번갈아 체중이동 합니다.
- 6 5번 시행합니다.



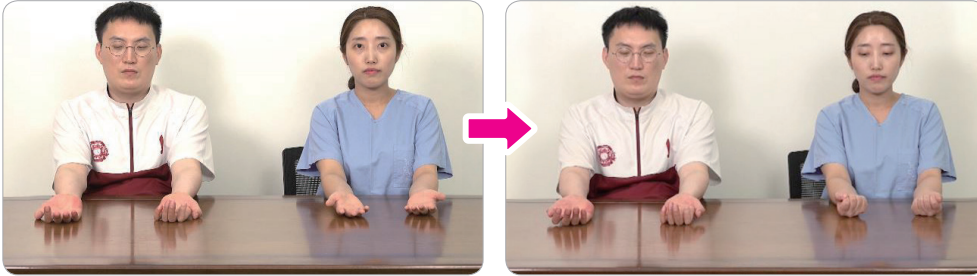
2 옆드려 누운 자세에서 앉기 자세로 변경운동



- 1 옆드려 누운 상태에서 시작합니다.
- 2 팔을 지지하여 옆드려 누운 상태에서 한쪽 팔을 몸쪽으로 가까이 가져옵니다.
- 3 반대쪽 팔로 지지하여 천천히 옆으로 누운 자세로 변경합니다.
- 4 옆으로 누운 자세에서 지지하고 있는 팔을 천천히 퍼주며 앉습니다.
- 5 이때, 몸통은 정면을 바라보며 두 다리가 앞으로 퍼지도록 앉습니다.



3 손가락 쥐었다 펴기 운동



- ① 휠체어에 앉은 상태에서 앞에 테이블에 두 손을 올려 시작합니다.
- ② 손 바닥이 천장을 향하도록 하여 천천히 손가락을 구부려 주먹 쥐었다 다시 펴니다.
- ③ 5번 시행합니다.

4 손가락 스트레칭



- ① 테이블에 두손을 올려서 시작합니다.
- ② 왼손으로 오른손가락을 모두 감싸 위로 당기며 손목까지 스트레칭 합니다.
- ③ 5초간 유지합니다.



- ① 엄지손가락을 감싸 위로 당기며 천천히 스트레칭 합니다.
- ② 5초간 유지합니다.



- ① 두 번째 손가락을 감싸 위로 당기며 천천히 스트레칭 합니다.
- ② 5초간 유지합니다.



- ① 세 번째 손가락을 감싸 위로 당기며 천천히 스트레칭 합니다.
- ② 5초간 유지합니다.



- ① 네 번째 손가락을 감싸 위로 당기며 천천히 스트레칭 합니다.
- ② 5초간 유지합니다.



- ① 다섯 번째 손가락을 감싸 위로 당기며 천천히 스트레칭합니다.
- ② 5초간 유지합니다.

반대쪽도 똑같은 방법으로 스트레칭 합니다. ^^



02

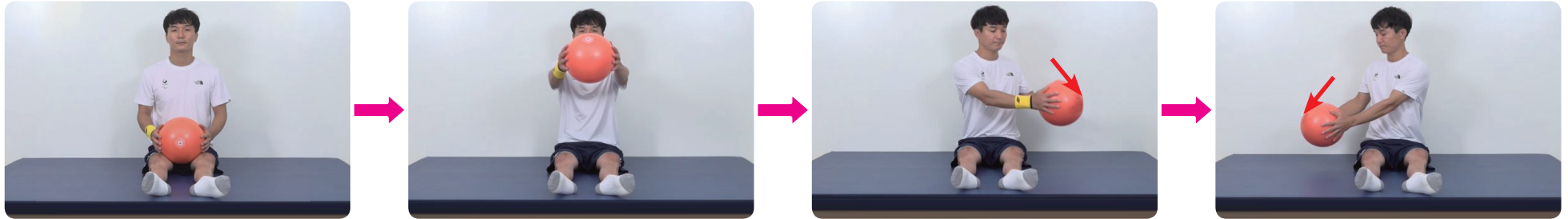
하지마비 (흉수, 요수 손상)



» 척수손상(흉수수준 손상) 하지마비 장애인을 위한 운동

참고 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 척수손상(흉수수준 손상) 하지마비 장애인분들을 위한 운동 Part.1

① 앉아서 좌, 우 몸통 회전운동



- ① 매트에 두 다리를 뺀고 앉아 공을 두 손으로 잡고 시작합니다.
- ② 천천히 좌, 우로 몸통을 회전하여 공을 옆으로 내려놓았다가 들어 올려 반대쪽으로도 내려놓기 반복운동을 시행합니다.
- ③ 이때 허리가 과도하게 꺾이지 않도록 주의하며, 천천히 반복 5회 시행합니다.

* 허리가 과도하게 꺾이지 않도록 주의합니다.

② 두 손 앞으로 뻗어 균형 잡기 운동



- ① 매트에 두 다리를 뺀고 앉아 시작합니다.
- ② 두 손을 앞으로 뻗어내어 균형을 잡고 5초간 유지하여 버텨줍니다.

* 이때 허리가 너무 꺾이지 않도록 주의합니다.

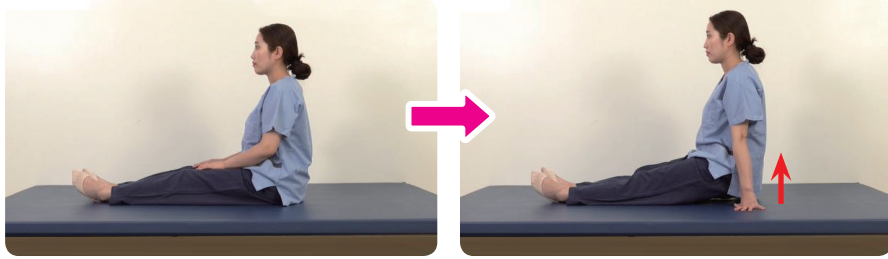
③ 두 손 위로 만세 하여 균형 잡기 운동



- ① 매트에 두 다리를 뺀고 앉아 시작합니다.
- ② 두 손을 위로 만세 하여 균형을 잡고 5초간 유지하여 버텨줍니다.

* 이때 허리가 너무 꺾이지 않도록 주의합니다.

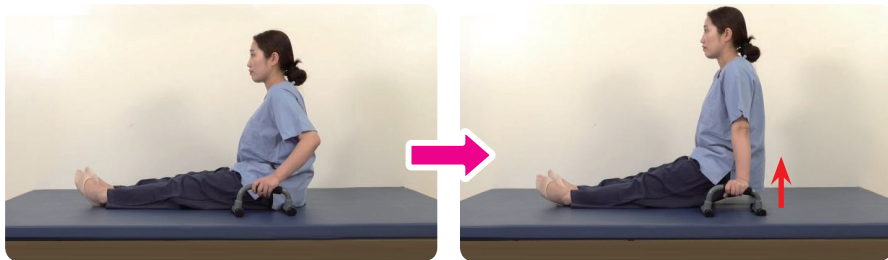
4 앉은 자세에서 엉덩이 들었다 내리기 운동



- ① 다리를 앞으로 펴서 앉은 상태에서 두 손을 양 옆 바닥에 어깨너비보다 넓게 벌려두어 시작합니다.
- ② 두 손으로 바닥을 밀어내어 엉덩이가 바닥에서 떨어질 수 있도록 들어 올렸다 내려오기 반복 5회 시행합니다.

* 이때, 몸통이 뒤로 넘어지지 않도록 불안하신 분들은 보호자의 도움을 받아 시행합니다.

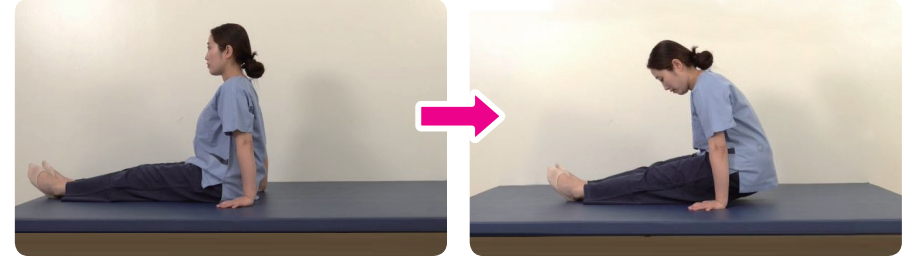
6 앉은 자세에서 푸쉬업 블록을 이용하여 팔 펴내기 운동



- ① 바닥에서 두 다리를 펴고 앉은 자세에서 푸쉬업 블록을 두 손으로 잡고 시작합니다.
- ② 천천히 팔꿈치를 밀어내어 엉덩이가 바닥에서 떨어진 상태로 5초간 유지했다 다시 내려오기 시행합니다.

* 잡기가 어려우신 분들은 높이가 같은 두꺼운 책을 양 옆에 두어 밀어내며 시행합니다.

5 앉은 자세에서 뒤로 이동운동



- ① 다리를 앞으로 펴서 앉은 상태에서 두 손을 어깨 뒤쪽 바닥으로 어깨너비보다 넓게 벌려두어 시작합니다.
- ② 두 손으로 천천히 바닥을 밀어내 팔꿈치를 피며 엉덩이가 바닥에서 들어 뒤로 이동합니다.
- ③ 총 5회 시행합니다.

* 이때, 몸통이 뒤로 넘어지지 않도록 불안하신 분들은 보호자의 도움을 받아 시행합니다.

⑦ 낮은 계단 올라갔다 내려오기 운동



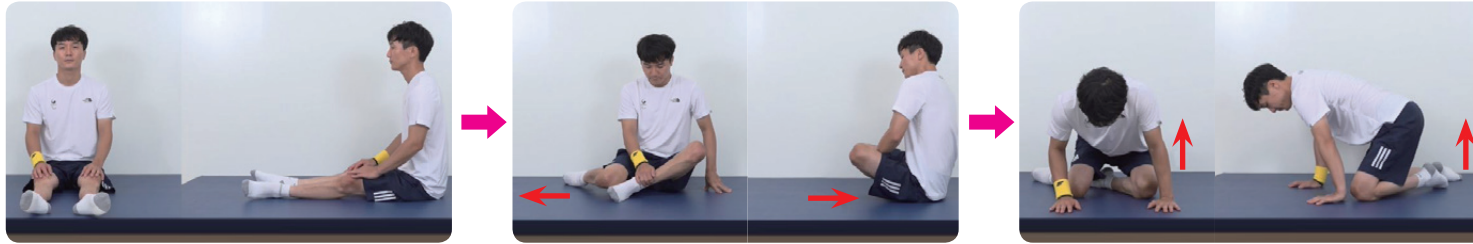
- ① 두 다리를 펴고 앉은 자세에서 등 뒤에 낮은 계단을 두고 그 위에 뒤로 손을 올려 시작합니다.
- ② 팔꿈치를 펴내며 올라갔다 내려오기 반복 5회 시행합니다.

* 이때, 불안하다면 보호자의 도움을 받아 수행해주시고, 가능한 높이로 시행해주세요.

» 척수손상(요수수준 손상) 하지마비 장애인을 위한 운동

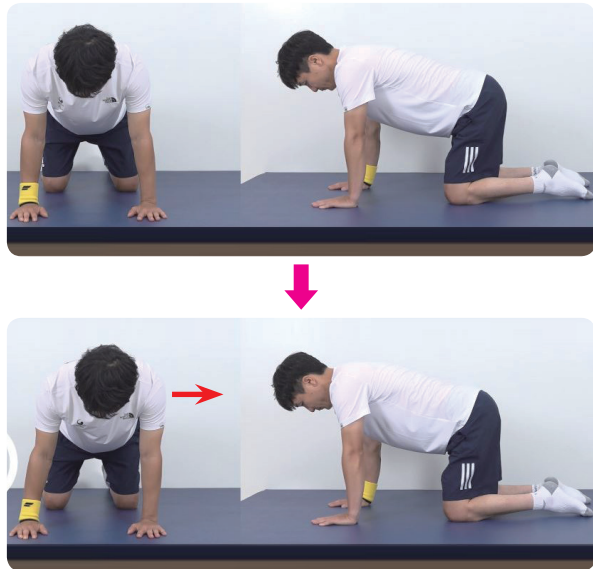
참고 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 척수손상(요수수준 손상) 하지마비 장애인들을 위한 운동 Part.2

① 네발기기 자세 유지하기 운동



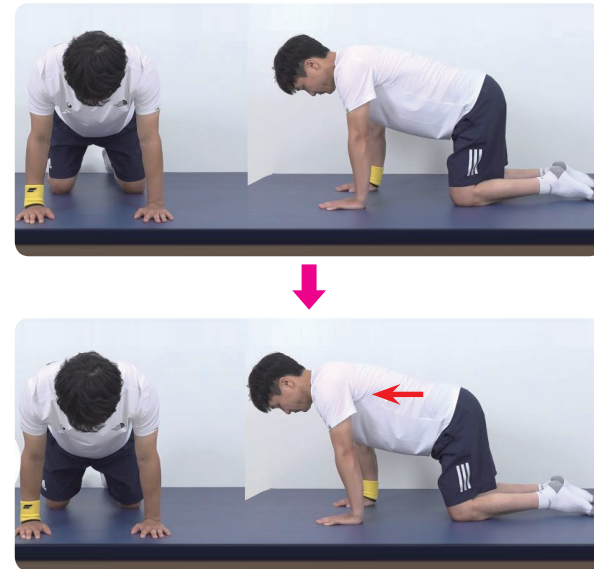
- ① 옆으로 앉은 자세에서 시작합니다.
- ② 두 손을 이용하여 천천히 네발기기 자세로 변경해줍니다.
- ③ 네발기기 자세에서 5초간 유지합니다.

② 네발기기 자세에서 좌·우로 체중이동 운동



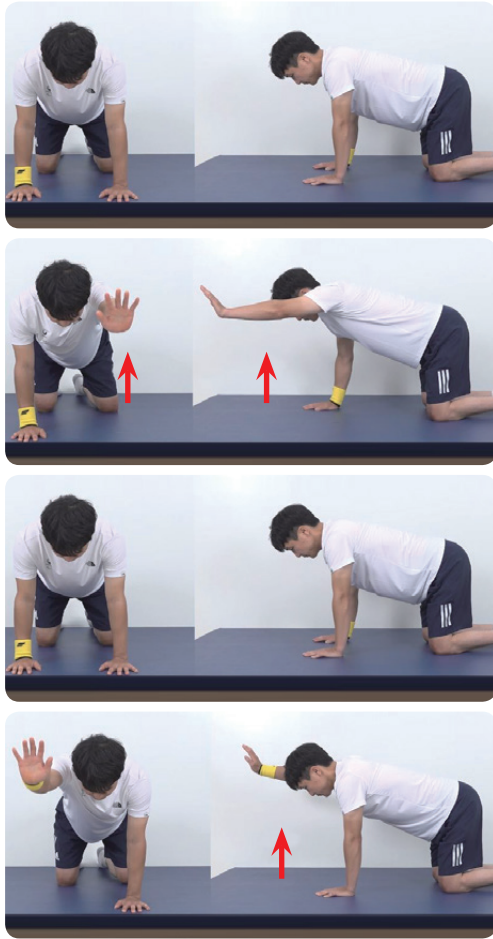
- ① 네발기기 자세에서 시작합니다.
- ② 천천히 좌, 우로 체중이동을 시켜줍니다.
- ③ 반복해서 5회 시행하겠습니다.

③ 네발기기 자세에서 앞·뒤로 체중이동 운동



- ① 네발기기 자세에서 시작합니다.
- ② 천천히 앞, 뒤로 체중이동을 시켜줍니다.
- ③ 반복해서 5회 시행하겠습니다.

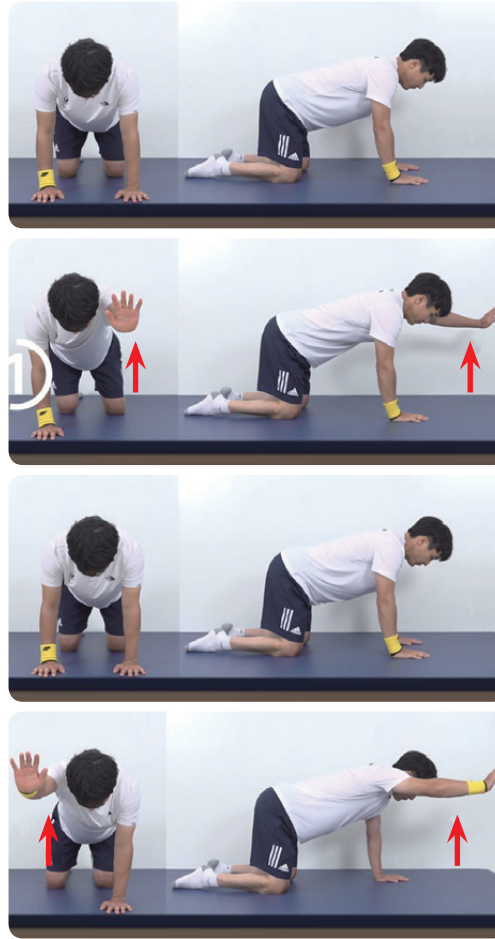
4 네발기기 자세에서 한쪽씩 번갈아 손 뺀기 운동



- ① 네발기기 자세에서 시작합니다.
- ② 천천히 오른쪽으로 체중을 지지해주며, 왼손을 앞으로 뺀어내고 다시 되돌아옵니다. 반대쪽으로 왼손을 지지하여 오른손을 뺀어냅니다. 다시 되돌아옵니다.
- ③ 5번 반복 시행합니다.

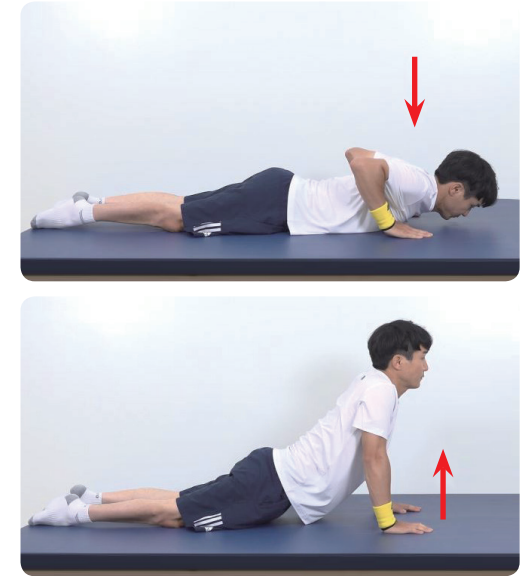
* 이때 허리가 너무 꺾이지 않도록 주의합니다.

5 네발기기 자세에서 팔 하나 앞으로 뺀어 버티기 운동



- ① 네발기기 자세에서 시작합니다.
- ② 천천히 오른쪽으로 체중을 이동하여 왼쪽 팔을 앞으로 천천히 뺀어 5초간 버티줍니다.
- ③ 반대쪽으로도 시행합니다.

6 엉덩 굽힘근 스트레칭 운동

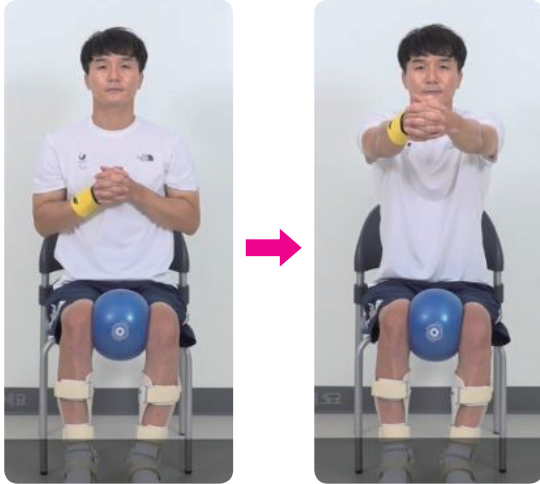


- ① 네발기기 자세에서 천천히 팔을 앞으로 보내주어 두 다리가 펴진 상태로 엎드려 누워줍니다.
- ② 천천히 두 팔을 바닥으로부터 밀어내어 상체를 들어 올려 엉덩 굽힘근과 등을 스트레칭 해줍니다.
- ③ 5초간 버티줍니다.

» 척수손상(요수수준 손상) 하지마비 장애인을 위한 운동

참고 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 척수손상(요수수준 손상) 하지마비 장애인분들을 위한 운동 Part.3

① 의자에 앉아서 앞으로 체중이동 운동



- ① 의자에 앉아서 시작합니다.
- ② 두 손 각지를 꺼준 상태에서 앞으로 쪽 뺀어 내어주었다가 다시 되돌아와 앉기 반복을 통해 발목의 굽힘 움직임 및 상지와 하지의 연결성 움직임을 유도하는 운동입니다.
- ③ 천천히 반복 5회 시행합니다.

② 보조기를 착용하여 일어서기 운동



- ① 의자에 앉은 상태에서 보조기를 착용하여 시작합니다.
- ② 앞에 테이블이나 워커를 잡고 일어섰다가 다시 앉기 반복 5회 시행합니다.
- ③ 혼자하기 어려운 경우 보호자의 도움을 받아 시행합니다.

③ 워커잡고 서서 좌우로 체중이동 운동



- ① 보조기 신은 상태에서 앞에 워커를 잡고 서서 시작합니다.
- ② 천천히 좌, 우로 체중이동을 반복 5회 시행합니다.

4 워커잡고 걸기운동



- 1 보조기 신은상태에서 앞에 워커를 잡고 서서 시작합니다.
- 2 천천히 한쪽으로 체중 지지하여 반대 측 다리를 굽혔다 무릎을 펴주어 앞으로 천천히 내딛어줍니다.
- 3 이때, 불안하다면 보호자의 도움이나 감독 하에 진행합니다.
- 4 천천히 다섯 걸음 걸어가 봅니다.

5 서있는 자세에서 무릎조절 운동



- 1 서있는 자세에서 시작합니다.
- 2 앞쪽에 무릎 정도 오는 테이블위에 풀 정도의 두께를 갖은 물건을 두고 천천히 무릎과 발목을 조절하여 내려가 물건을 집어 올라오기 반복 5회 시행합니다.

MEMO



경기도
지역장애인보건의료센터

Gyeonggi Regional Health & Medical Center
for Persons with Disabilities

척수손상 장애인을 위한 운동교육 책자

발행처 분당서울대학교병원 경기도 지역장애인보건의료센터

발행일 2021년 10월 30일

전화 031-706-0086

카카오톡 경기도 지역장애인보건의료센터 http://pf.kgkoo.com/_posbk

<이 자료에 실린 사진과 내용은 분당서울대학교병원 제작물로서 무단 전재 및 복제를 금합니다.>