



정형외과

Orthopedic Surgery

무릎 운동 안내





PNF 기법 적용

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Approach

- ✓ 근육군의 촉진, 억제, 강화와 이완을 통하여 기능적 운동 증진
- ✓ 구심성, 원심성, 정적 근육 수축 활용
- ✓ 적절한 등급의 저항과 적절한 촉진 절차 포함
- ✓ CI와 SR를 환측 부위에 15분간 적용하며, 휴식이 필요한 경우 1분씩 휴식

기본적 스트레칭 (5분)



Combination of Isotonic (Concentric) contraction 적용



Combination of Isotonic (Co) contraction 적용



Stabilizing Reversal 적용



열린 사슬 운동

Open Kinetic chain Exercise

- ✓ 인접한 관절에서의 동시 움직임을 유발하지 않고 공간에서 자유롭게 원위 분절이 움직이는 운동
- ✓ 근육 활동은 움직이는 관절을 가로지르는 근육에서 발생
- ✓ 적절한 등급의 저항과 적절한 촉진 절차 포함
- ✓ 환측 부위에 15분간 적용하며, 휴식이 필요한 경우 1분씩 휴식

기본적 스트레칭 (5분)



Straight leg raise in supine

무릎을 편 채로 엉덩 관절을 45도까지 들기



High sitting quadriceps exercise

환측 다리를 90도에서 0도로 무릎 펴



Q-Setting

누운 상태에서 무릎아래에 수건을 대고 누름



닫힌 사슬 운동

Closed Kinetic chain Exercise

- ☑ 지지면에 안정되거나 고정된 말단 분절 위에서 신체가 움직이는 운동
- ☑ 한 관절에서 움직임은 원위부 뿐만 아니라 근위부까지 비교적 예측 가능한 관절 움직임을 동시에 일으킴
- ☑ 적절한 등급의 저항과 적절한 촉진 절차 포함
- ☑ 환측 부위에 15분간 적용하며, 휴식이 필요한 경우 1분씩 휴식

기본적 스트레칭 (5분)



Double leg squat with isometric hip adduction

45도 스쿼트 자세에서 등을 편평하게 펴고 벽에 기대م



Lunge exercise

환측 무릎은 45도로 구부리며
건축 무릎은 완전히 펴م



Isometric hip abduction/lateral rotation in standing

몸통을 기대고 엉덩 관절 굽힘을 앞을 향하며 수행



www.emc.ac.kr



1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00 토요일 08:00~12:00

대전/노원

평일 08:30~17:30 토요일 08:30~12:30

강남

평일 08:30~17:30

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원