



원인과 증상

원인

비만, 고지혈증, 당뇨병, 고혈압 등 대부분 올바르지 않은 식습관, 운동부족에서 비롯되기 때문에 평소 잘못된 생활습관을 체크하고 바로 고치는 것이 중요합니다.

증상

- ① 이유를 알 수 없는 심한 두통
- ② 구토 증상
- ③ 생각하는 것이 말로 잘 표현이 되지 않음
- ④ 얼굴이나 팔 또는 다리 등 신체 한쪽에 마비
- ⑤ 팔에 힘이 빠지고 들고 있던 물건을 순간적으로 떨어뜨리는 증상



뇌졸중 예방 및 관리법

1

주기적인 혈압체크

2

과도한 음주 금지

3

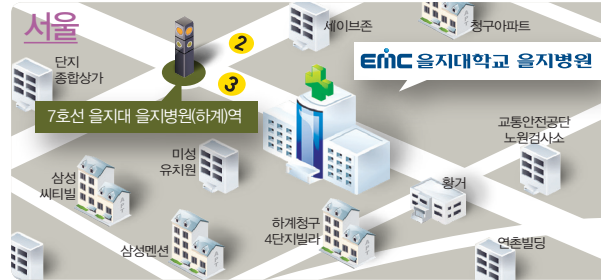
꾸준한 유산소운동
(걷기, 수영)

4

외출 시 모자 및
따뜻한 옷 입어
체온 유지



찾아오는 길



을지대학교 을지병원 | 02) 970-8318

을지대학교병원 | 042) 611-3634

홈페이지 | www.emc.ac.kr

통합콜센터 1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~17:30, 토요일 08:30~12:30

EMC 을지대학교의료원 **을지재단**

을지대학교(대전캠퍼스) | 을지대학교(성남캠퍼스) | 을지대학교병원 |
을지대학교 을지병원 | 을지대학교 강남을지병원 | 범석학술장학재단 |
을지인력개발원 | 을지생명과학연구소 | 을지재단빌딩

환자와 보호자를 위한 안내서

재활치료실 뇌졸중 재활운동



Rehabilitation

EMC 을지대학교의료원



뇌졸중이란?

뇌졸중(腦卒中)은 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색(허혈성 뇌졸중)과 뇌혈관의 파열로 인해 뇌 조직 내부로 혈액이 유출되어 발생하는 뇌출혈(출혈성 뇌졸중)을 통틀어 일컫는 말입니다. 뇌기능의 부분적 또는 전체적으로 급속히 발생한 장애가 상당 기간 이상 지속되는 것으로, 뇌혈관의 병 이외에는 다른 원인을 찾을 수 없는 상태를 일컫습니다.



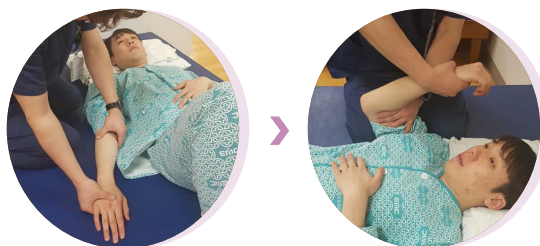
관절 수동 운동 방법

어깨관절 수동 운동



- 1 한 손은 환자의 팔꿈치 아래, 다른 한 손은 환자의 손목 아래를 잡습니다.
- 2 환자의 어깨와 팔꿈치를 그림과 같이 가볍게 구부린 후, 외측 상방으로 쪽 뻗습니다.
- 3 팔이 올라가지 않으면 가능한 범위까지만 시행합니다.

팔꿈치관절 수동 운동



- 1 한 손은 팔꿈치를 고정하고 다른 한 손은 악수하듯 가볍게 잡니다.
- 2 손목을 회전시키며 팔꿈치를 구부립니다.
- 3 과도하게 손목을 회전시키면 손목이 다칠 수 있습니다.

엉덩관절 및 무릎관절 수동 운동



- 1 운동시키고자 하는 다리를 보호자 허벅지에 올려놓습니다.
- 2 한 손은 무릎에 대고 다른 한 손은 발바닥에 위치합니다.
- 3 구부러진 다리를 펴면서 환자의 발목도 함께 올립니다. 이때 환자의 다리 뒤쪽으로 적당히 당기는 느낌이 있는 것이 좋습니다.

발목관절 수동 운동



- 1 환자의 다리를 보호자 무릎에 올리고 한 손으로 발목을 잡은 후 구부렸다 폈다 하는 동작을 반복합니다.
- 2 요령이 생기면 발목 대신 발뒤꿈치를 감싸듯이 잡고, 환자의 무릎을 펴면서 동시에 발목을 위로 구부려 종아리 근육을 신장시킵니다.