



운동법 유의사항

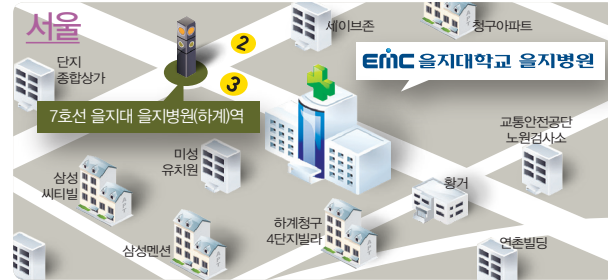
1 | 모두 수유 시 왼쪽 얼굴이 엄마의 가슴에 오도록 안고 수유 합니다.

2 | 보호자가 왼쪽에서 많이 활동 함으로써 아기가 자연스럽게 왼쪽을 많이 볼 수 있도록 유도 합니다.

3 | 설명된 운동법은 좌측사경 환자의 경우입니다. 우측 사경인 경우 반대로 해주세요.



찾아오시는 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 소아사경 운동법



EMC 을지대학교의료원



신장 운동과 강화 운동

신장 운동

짧아진 목의 근육을 늘려주는 운동법입니다.

유의사항

- 모든 동작은 마지막에서 10초 이상 유지하는 것이 중요합니다.
- 아동이 심하게 울며 저항하거나, 얼굴색이 변하면 달래주고 다시 시행합니다.
- 신장 운동시 적용해야 하는 힘의 강도는 반드시 담당 치료사에게 확인해 주시기 바랍니다.

강화 운동

목의 근육을 강화 시키는 운동법입니다. 처음에 반응이 나오지 않더라도 꾸준히 시행합니다.





Step1. 신장 운동



소아의 얼굴을 사경 쪽으로 돌아가도록 왼쪽으로 고개를 돌려줍니다. 이때 오른쪽 어깨가 들리지 않도록 눌러줍니다.



소아의 왼쪽 어깨를 아래로 내려주시고, 움직이지 않게 고정시킨 후 소아의 머리를 오른쪽으로 기울입니다.



보호자가 안은 상태에서 소아의 얼굴을 왼쪽으로 돌려 줍니다. 이 동작은 소아가 앉은 자세에서 시행합니다. 이때 몸통, 오른쪽 어깨가 같이 돌아가지 않도록 눌러 줍니다.



소아의 왼쪽편이 아래로 가도록 옆으로 안은 상태에서 보호자의 손으로 고개를 들어 줍니다. 이때 보호자의 한 손은 아이의 몸통을 잡아 줍니다.



Step2. 강화 운동



장난감 등을 이용하여 소아가 스스로 고개를 왼쪽으로 돌려 유지할 수 있도록 합니다. 10초 이상 유지할 수 있도록 합니다.



소아를 앉힌 상태에서 소아의 몸을 왼쪽으로 서서히 기울입니다. 이때 소아가 스스로 고개를 똑바로 들고 10초 이상 유지할 수 있도록 합니다.



소아의 왼쪽편이 아래로 가도록 눕힌 상태에서 고개를 들 수 있도록 합니다. 이때 아이의 몸통을 잘 잡아주고 10초이상 유지할 수 있도록 합니다.

