



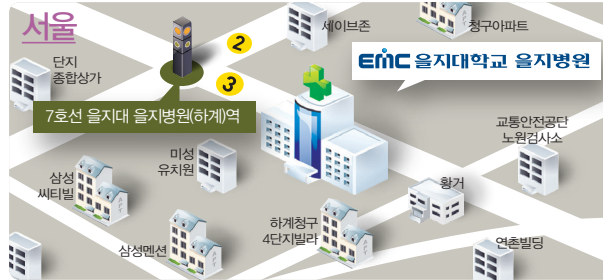
벽 닦기 운동



벽을 정면으로 바라본 자세에서
환측 팔을 벽에 올리고 동그라미를 그려 줍니다.



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 어깨운동



EMC 을지대학교의료원



누워서 팔 들기



바르게 누운 자세에서 건측 손으로 환측 손목을 잡고 천천히 머리위로 들어 올립니다.



슬리퍼 스트레칭



옆으로 누운 자세에서 머리 밑에 수건을 놓아 어깨가 눌리지 않게 해주고 환측 팔을 굽히고 건측 팔을 이용하여 아래로 눌러 줍니다.



봉체조



1



2

봉을 이용한 보조 운동으로 건강한 쪽의 팔로 보조하여 팔을 환측과 건측 쪽으로 옆으로 올려 줍니다.



누워서 팔 옆으로 돌리기



1

바르게 누운 자세에서 양손으로 수건을 잡고 팔을 90도로 올린 후 천천히 환측 방향으로 올린 팔을 옆으로 이동합니다.



옆으로 누워 아령들기



1

환측 팔을 아래로 가도록 옆으로 누운 자세에서 가벼운 아령을 들고 팔꿈치를 90도 굽힌채 아령을 배쪽으로 들어올렸다가 내리기를 반복합니다.



2

바르게 누운 자세에서 양손으로 수건을 잡고 팔을 90도로 올린 후 천천히 건측 방향으로 올린 팔을 옆으로 이동합니다.



2

반대로 환측 팔이 위로가게 한 후 옆으로 눕고 팔꿈치를 90도 굽힌채 아령을 바깥쪽으로 들어올렸다가 천천히 내려 놓습니다.

