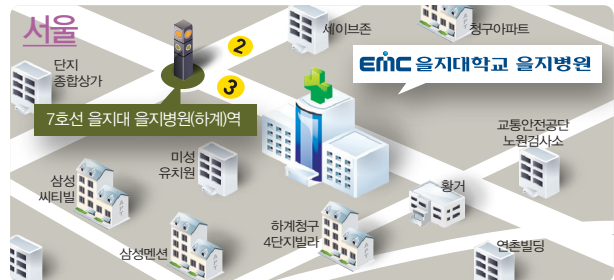




찾아오시는 길



을지대학교 을지병원 | 02) 970-8318

을지대학교병원 | 042) 611-3638

홈페이지 | www.emc.ac.kr

통합콜센터 1899-0001

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

EMC 을지대학교의료원 **을지재단**

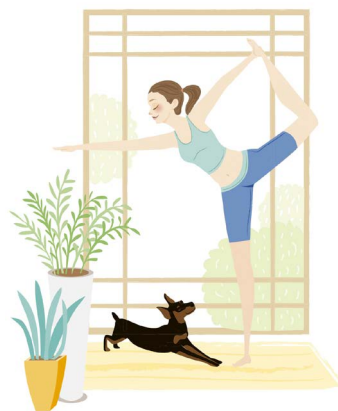
을지대학교(대전캠퍼스) | 을지대학교(성남캠퍼스) | 을지대학교병원 |
을지대학교 을지병원 | 을지대학교 강남을지병원 | 범석학술장학재단 |
을지인력개발원 | 을지생명과학연구소 | 을지재단빌딩



운동의학이 필요한 경우



- 수술 전 · 후 재활이 필요한 일반인 및 운동선수
- 근골격계 질환(무릎, 허리, 어깨, 발목 등)
- 스포츠손상 후 재활이 필요한 일반인 및 운동선수
- 대사성 질환이 있는 사람(당뇨, 비만, 고혈압)
- 건강증진 및 성인병 예방을 위한 일반인



이용절차

01



원무과 수납(운동 및 교육)



02



운동의학센터 접수



03



운동의학검사



04



운동 및 교육

환자와 보호자를 위한 안내서

재활치료실

운동의학센터



Rehabilitation

EMC 을지대학교의료원

운동의학이란?

운동의학은 스포츠의학과 생리학 및 병리학적 지식을 바탕으로 현대인에게 가장 위협적인 질병인 성인병의 예방 및 치료를 약물이나 수술이 아니라 운동으로 예방 및 개선하는 것입니다.

병원에서 환자에게 약을 처방하듯이 질병, 나이, 신체적 특성에 따라 적절한 운동종목, 운동량, 운동기간 등을 설정하여 스스로 병을 관리할 수 있도록 하는 것입니다.

을지대학교병원 운동의학센터는 운동부족에 의한 성인병의 예방과 개선, 체력의 향상, 건강의 유지와 증진을 도모할 수 있는 전문 센터입니다.

각종 스포츠 손상 또는 근골격계 질환(무릎, 허리, 어깨, 발목 등) 후의 개선을 도모하고 있으며 대사질환(고혈압, 당뇨, 비만 등)을 운동으로 관리하는 방법을 교육하고 있습니다. 건강한 사람에게는 자신의 체력에 맞는 운동종목과 운동량, 운동시간 및 강도를 설정하여 건강한 삶을 유지하도록 도움을 드리고 있습니다.

본 센터에서는 신체적, 정신적 건강을 유지시켜 성인병의 예방과 건강 및 체력 향상은 물론 완전한 건강을 찾아주도록 항상 최선을 다하고 있습니다.



검사 프로그램

신체조성, 인체계측검사

근육과 지방, 그리고 뼈 및 다른 조직들의 비율구성을 측정, 비만도 및 체수분량, 무기질 등을 평가해 근육과 체지방의 조절량을 제시합니다.

체력검사

근력, 근지구력, 심폐능력, 유연성, 민첩성, 순발력 등 체력요인들을 항목별로 분석하여 과학적이고 체계적인 운동을 제시합니다.



근관절 기능검사

등속성 장비(Biodex pro3)를 이용하여 인체의 주요 관절과 주변 근육의 근력 및 근지구력을 검사합니다.



균형검사

균형검사 장비(Biodex balance system)를 이용하여 신체 균형 상태, 중심 이동 등 안정성을 평가합니다.



특성화 프로그램

스포츠 손상 재활 프로그램

일반인 및 운동선수의 급·만성 스포츠 손상과 관련하여 부상의 예방과 개선을 목적으로 하는 운동프로그램(수술 후 운동재활 프로그램, 개인 체력과 경기력 향상 프로그램)

체력 강화 프로그램

건강한 사람을 대상으로 건강증진과 정밀 체력검사를 통하여 개인에게 적합한 운동처방을 실시하는 운동프로그램

유연성 향상 프로그램

상해로부터 자신을 안전하게 유지하는 신체능력의 체력 요소인 유연성을 향상시키는 프로그램

비만 프로그램

과체중 및 비만 대상으로 하는 체중 조절 운동프로그램

대사질환 운동 프로그램

당뇨, 비만, 고혈압 등 성인병 대상으로 해당 질병 관리에 관한 운동 프로그램

요통 운동 프로그램

요통 및 디스크(추간판 탈출증)의 수술 전·후 운동 프로그램

체력 강화 프로그램

관절염(퇴행성관절염, 류마티스관절염, 혈우병성관절염 등) 대상으로 기능증진 및 근육·관절 강화와 유연성을 증진시키는 운동프로그램

노인 운동 프로그램

노화로 인한 체력저하를 적절한 신체활동과 운동프로그램을 통해 건강을 유지하고 체력을 증진시키기 위한 운동프로그램