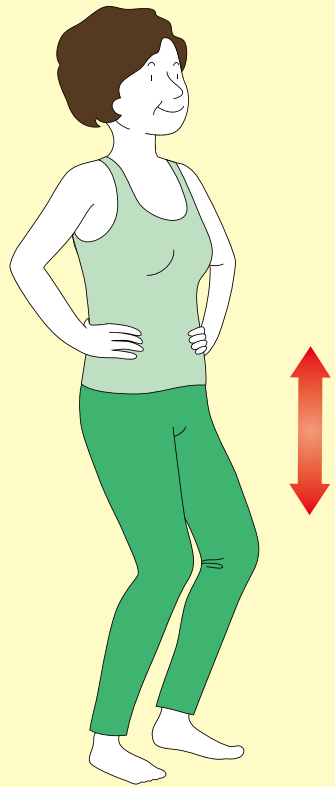


무릎 관절염 환자를 위한 운동법

적절한 운동은 관절의 유연성을 높이고 통증을 완화시키며 근력 강화에 도움을 줍니다¹

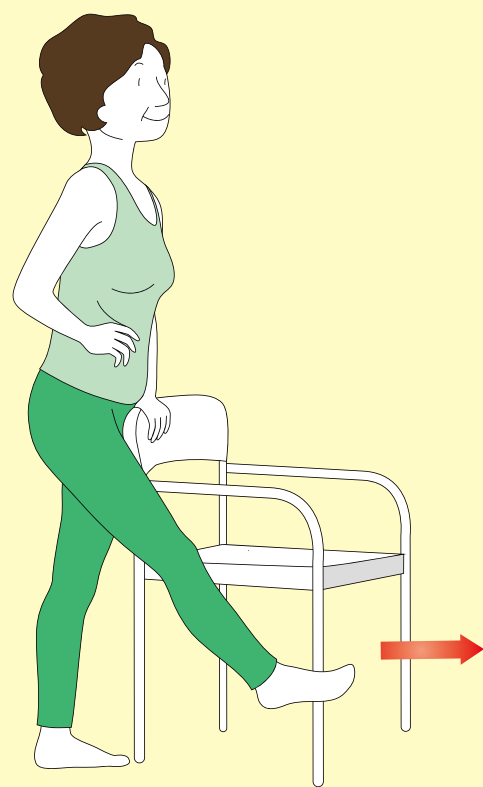
편안한 자세로 바르게 서서 운동하고, 균형을 잡기 어렵다면 의자를 잡고 시행합니다²

무릎 구부리기



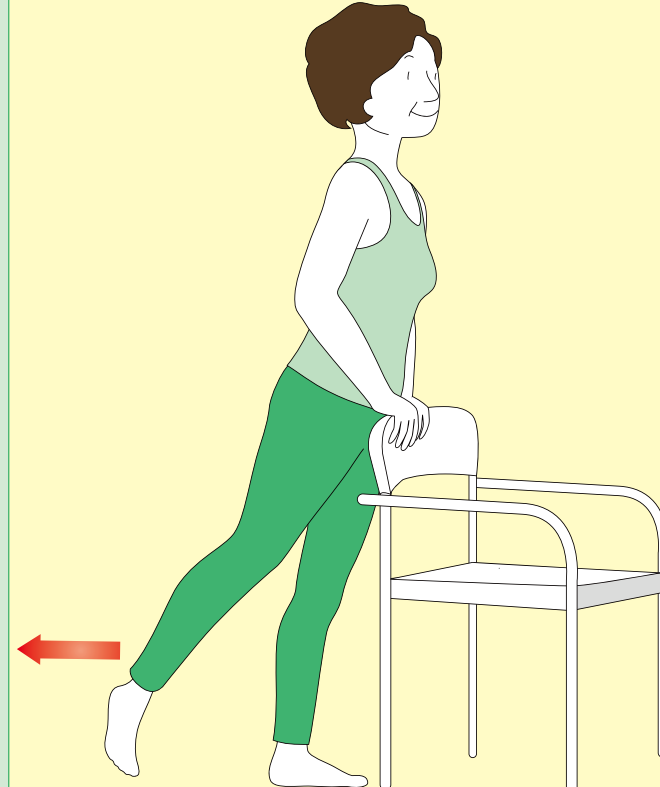
양 발을 벌리고 서서 양 손을 허리에 둡니다. 천천히 무릎을 굽혀 의자에 살짝 앉은 자세처럼 유지한 후 다시 무릎을 펴고 섭니다. 상체가 앞으로 기울지 않게 시행하고 10회 반복합니다.

다리 뺏기: 앞쪽



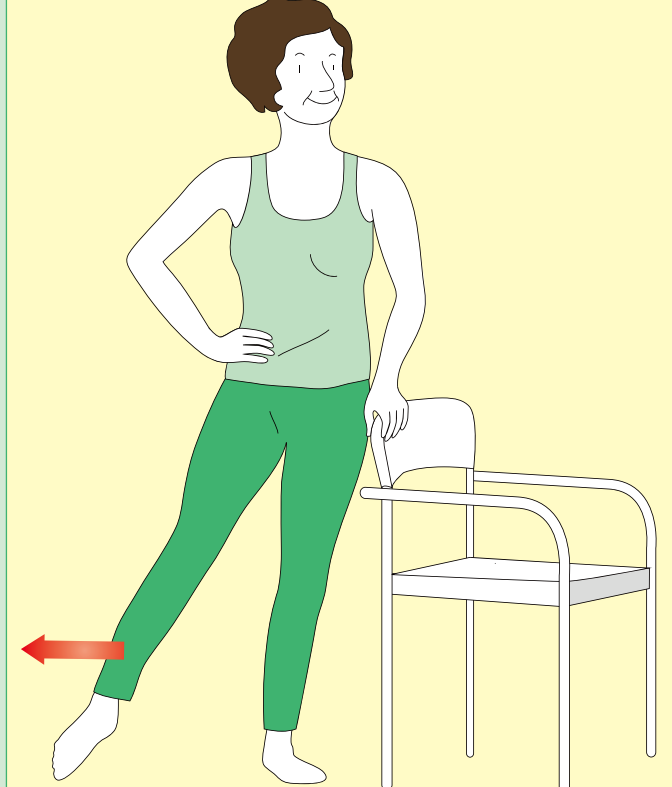
왼쪽 발은 바닥에 붙이고 오른쪽 다리를 앞으로 쭉 뺀 상태를 유지한 후 다시 내려줍니다. 양 다리를 10회 반복합니다.

다리 뺏기: 뒤쪽



왼쪽 발은 바닥에 붙이고 오른쪽 다리를 뒤로 쭉 뺀 상태를 유지한 후 다시 내려줍니다. 양 다리를 10회 반복합니다.

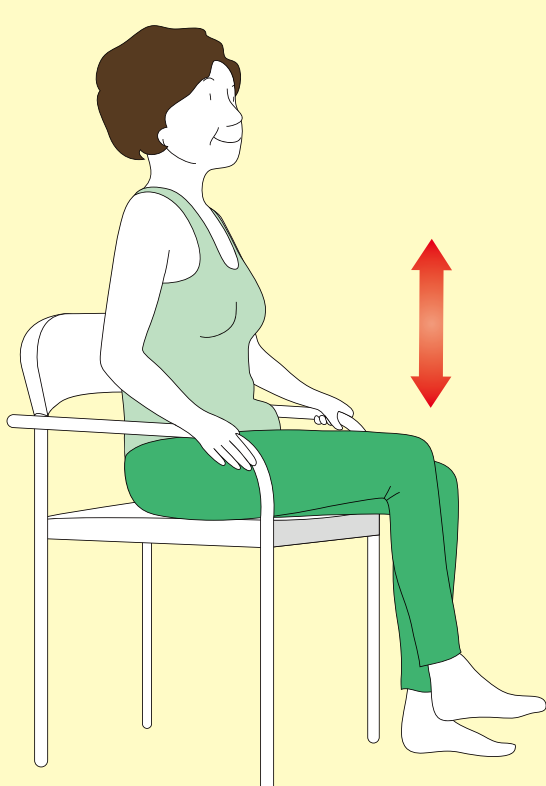
다리 뺏기: 옆쪽



왼쪽 발은 바닥에 붙이고 오른쪽 다리를 옆으로 쭉 뺀 상태를 유지한 후 다시 내려줍니다. 양 다리를 10회 반복합니다.

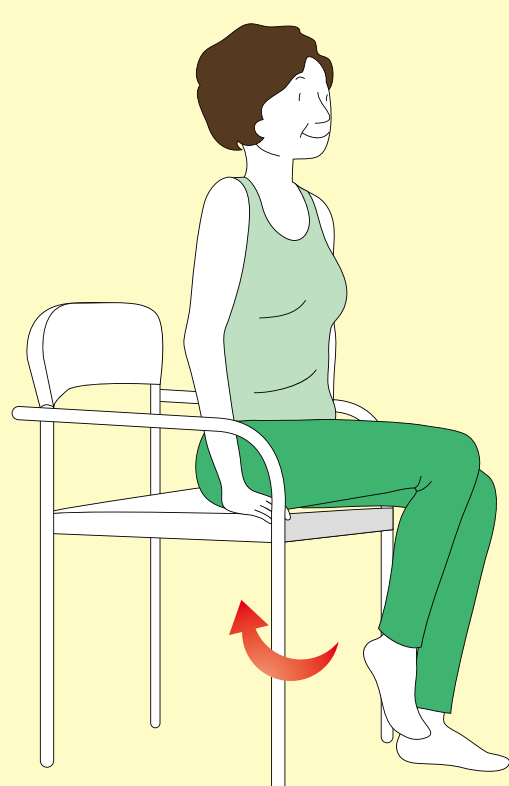
등받이 의자에 앉아 천천히 움직이며 각 동작은 5~10초간 유지하면서 양 다리를 반복합니다²

무릎 들어올리기



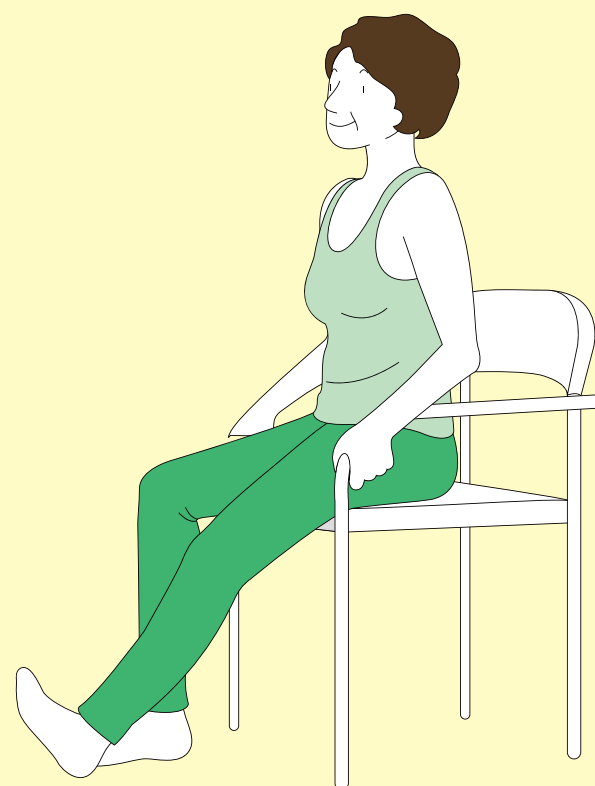
양 발바닥을 바닥에 댑니다. 한쪽 발을 바닥에서 10cm정도 들어올려 무릎을 올린 상태로 유지한 후 다시 내려줍니다.

발을 뒤로 뺀 무릎 굽히기



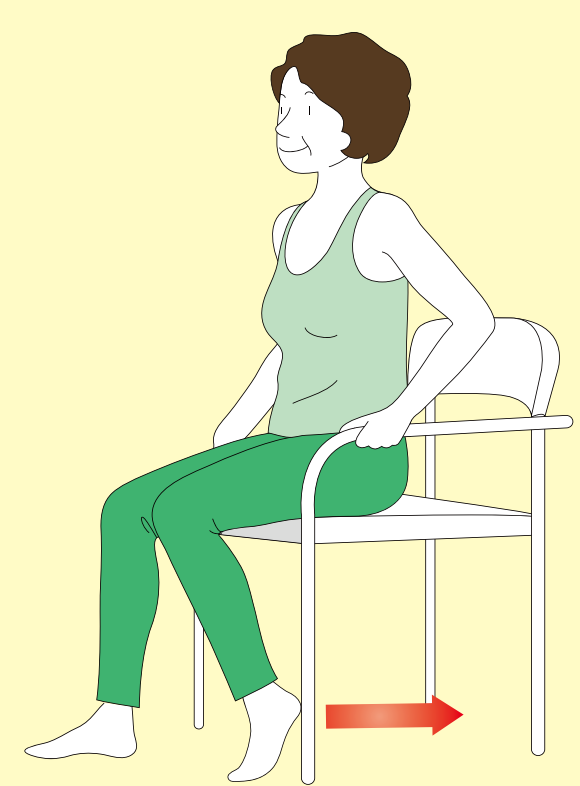
의자의 끝부분에 앉아 무릎을 굽혀 발 뒤꿈치를 뒤쪽으로 뺀어올려 유지한 후 다시 내려줍니다.

무릎 펴기



무릎을 앞쪽을 향해 일자로 쭉 펴고 발 뒤꿈치가 바닥에 닿은 상태로 무릎에 10초간 힘을 주었다가 다시 힘을 뺍니다.

발꿈치 밀기



오른발은 바닥에 대고 왼발 발꿈치를 의자의 다리에 대고 천천히 뒤쪽으로 밀어줍니다.