



# 척추 강화 운동 프로그램

SPAINE & JOINT CENTER. NEWSPINE HOSPITAL



# 추새로 병원 AFT CENTER

AFT Concept은 증상 및 통증에 대한 기존의 No Functional 즉, Passive Treatment를 한 단계 뛰어 넘어 환자가 능동적으로 체계화된 시스템 안에서 운동치료를 할 수 있도록 진행하는 Active Functional Training을 위한 기본 모델입니다.

## STEP 1. 얼라이먼트 액서사이즈(Alignment Exercise)

ATM2을 이용하여 신체의 비뚤어진 골격을 정렬하고 정상적인 관절의 움직임과 가동성 및 통증완화를 목적으로 실시하는 운동치료법

## STEP 2. 안정화 운동(Stability Exercise)

근골격계 질환의 핵심인 심부근육(Core Muscle)의 Sling 치료를 통해 강화하는 운동법

## STEP 3. 감각운동조절 훈련(Sensory Motor Training)

TOGU Ball등의 불안정한 지지면 위의 운동 등으로 고유수용성 자극을 최대로 하며 뇌의 통합된 정보로부터 조절되는 운동으로 브레인 트레이닝을 효과적으로 실시할 수 있는 운동치료법

## STEP 4. 3D익스트림 코어 액서사이즈(3D Extreme Core Exercise)

일상생활 혹은 스포츠 기능 향상을 위한 운동으로 최상의 근력을 유지시키기 위해 X-CO, 고무밴드 등을 이용한 저항운동법



## 전문적인 재활치료의 필요성

누구나 병원에서 한번쯤은 이런 고민을 해보셨을 텐데요  
실상은 병원에 내원하기 전과 크게 다르지 않은 일상을 보내시게 됩니다. 집에서  
찜질을 하시고 공원을 걸으시거나 조금 더 적극적인 분들은 헬스나 수영을 다니  
시기도 합니다.

사람의 근육은 크게 움직임을 만드는 근육과 움직일 때 안정성을 제공해주는 근육  
으로 나뉩니다. 공을 던질 때를 예로 들어보면 공을 던지는 근육이 작용하여 움직  
임을 일으키고 안정화 근육들이 작용하여 그 움직임을 조절합니다.

그런데 통증이 발생하거나 수술 후 고정을 하게 되면 긴장도가 증가하게 되고  
증가된 긴장도는 움직임 근육과 안정화 근육간의 불균형을 초래하게 됩니다. 동작  
을 일으킬 때 근육간의 불균형은 통증부위나 수술부위에 지속적인 스트레스를 주  
게 되며 만성통증으로 발전할 위험이 높아지게 됩니다. 특히, 목,허리 안정화 근육  
의 약화가 척추만성통증의 주요 원인으로 여러 연구에 의해 밝혀졌습니다.

재활은 이 불균형을 해결할 수 있어야 하며 수의적으로 움직일 수 없는 안정화 근  
육을 선택적으로 강화할 수 있어야 합니다.이러한 이유가 수영이나 헬스, 걷기운  
동만으로 재활을 할 수 없는 근거입니다. 만약 재활없이 사회로 복귀하거나 운동  
을 시작하게 되면 재발의 가능성이 높아지는 것은 분명한 사실입니다.

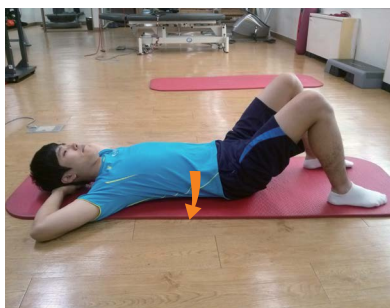
현대의학이 발달할수록 재활에 대한 중요성이 커지고 있어 많은 매체에서 재활  
운동의 중요성에 대해 보도되지만 정작 전문적인 재활운동을 하는 병원은 많지  
않습니다.

저희 추새로병원 AFT센터는 보다 효과적으로 재활운동을 할 수 있는 시설로 치료  
후 보다 기능적이고 안전하게 사회로 복귀할 수 있도록 도와드리고 있습니다. 치  
료는 다시 잘 사용할 때 완료되었다고 할 수 있습니다. 꼭 전문적인 재활을 통해  
높은 Quality Of Life(삶의 질)을 영위하십시오.

# 허리강화운동

## 01. 골반경사운동-A

- ◆ 목 적 — 통증경감, 허리와 골반경사 촉진
- ◆ 준비자세 — 바로 누운 자세에서 무릎을 구부린다.
- ◆ 방 법 — 1. 준비자세에서 아래 허리를 바닥에 붙인다.  
2. 준비자세에서 아래 허리를 바닥에 띄운다.  
3. 각각 통증 없는 범위에서 5초씩 25회씩 실시
- ◆ 주의사항 — 엉덩이가 들리지 않도록 한다.



## 02. 골반경사운동-B

- ◆ 목 적 — 통증경감, 허리와 골반회전 촉진
- ◆ 준비자세 — 바로 누운 자세에서 무릎을 구부린다.
- ◆ 방 법 — 1. 준비자세에서 무릎을 붙이고 좌우로 움직임  
2. 통증 없는 범위에서 각각 25회씩 실시
- ◆ 주의사항 — 어깨뼈가 뜨지 않도록 한다.



### 03. 무릎-가슴운동

- ◆ 목 적 — 골반, 둔부 등 근육 스트레칭
- ◆ 준비자세 — 바로 누운 자세에서 무릎을 구부린다.
- ◆ 방 법 — 준비자세에서 양쪽 무릎을 가슴에 충분히 붙인 후 30초간 유지한다.
- ◆ 주의사항 — 머리는 계속 바닥에 붙도록 하며 허리가 쪽 펴지도록 한다.



### 04. 이상근 스트레칭

- ◆ 목 적 — 이상근의 스트레칭
- ◆ 준비자세 — 바로 누운 자세에서 무릎을 구부린다.
- ◆ 방 법 — 밑에 있는 다리를 손으로 감싸 당긴 후 30초간 유지한다.
- ◆ 주의사항 — 골반이 돌아가지 않도록 한다.





## 05. 슬건근 스트레칭

- ◆ 목 적 — 허벅지 뒤쪽의 슬건근을 스트레칭
- ◆ 준비자세 — 바로 누운 자세
- ◆ 방 법 — 1. 한쪽 다리는 쪽 펴서 발뒤꿈치가 바닥에 닿도록 한다.  
2. 그림처럼 긴 타올이나 줄넘기 등으로 한 쪽 발바닥을 감싸서 다리를 천천히 들어 올려 뒤쪽 허벅지 근육이 충분히 당겨지도록 한다.  
3. 발을 안쪽으로 넘겨서 유지  
4. 유지시간이 30초 정도가 되도록 천천히 늘려가며 10회씩 각각 반복한다.
- ◆ 주의사항 — 무릎이 구부러지지 않도록 양쪽 팔로 다리를 적당히 당겨 허벅지와 종아리 뒤쪽이 쪽 펴진 느낌이 들도록 한다.

※ 운동시 요통이 발생하면 반대편 다리를 구부리고 실시



## 06. 복근강화운동

- ◆ 목 적 — 복근 강화
- ◆ 준비자세 — 바로 누운 자세에서 무릎을 구부린다.
- ◆ 방 법 — 1. 준비자세에서 같은 쪽 손과 무릎을 맞닿게 하고 서로 민다.  
2. 각각 번갈아서 운동하며 10초씩 유지 10회씩 2세트 반복한다.
- ◆ 주의사항 — 숨을 참지 말고 자연스럽게 유지한다.



## 07. 벽 타고 미끄러지기

- ◆ 목 적 — 허리, 둔부 및 다리 근육 강화
- ◆ 준비자세 — 바로 누운 자세에서 무릎을 구부린다.
- ◆ 방 법 — 1. 벽에 등을 대고 양쪽 다리를 어깨 넓이로 벌린 후 벽을 따라서 천천히 미끄러져 내려옵니다.  
2. 무릎이 2번째 발가락보다 앞으로 나오지 않을 정도로 구부린다.  
3. 5초 유지 후 원위치로 돌아가며 1분을 유지할 수 있을 때까지 서서히 시간을 늘려간다.
- ◆ 주의사항 — 무릎과 발바닥은 11자를 유지



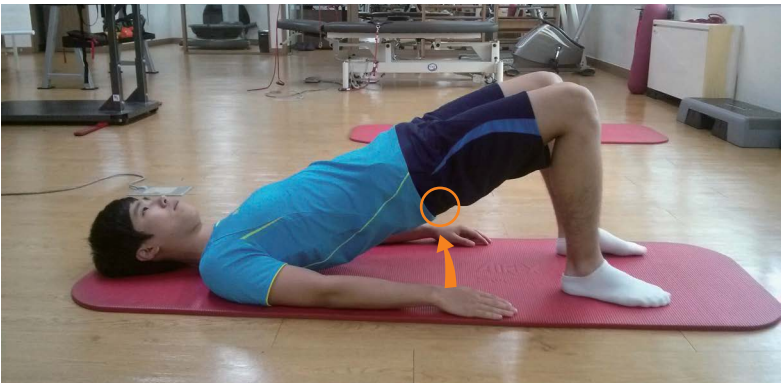
## 08. 중둔근 강화운동

- ◆ 목 적 — 중둔근 강화
- ◆ 준비자세 — 옆으로 누운 자세
- ◆ 방 법 — 1. 위에 있는 다리를 들어 올린다.  
2. 발가락이 정면을 향하도록 한다.
- ◆ 주의사항 — 3. 각각 운동하며 10초 유지, 10회씩 2세트 반복한다.  
몸의 일직선을 유지한다.



## 09. 교각운동-A

- ◆ 목 적 — 허리, 둔부강화
- ◆ 준비자세 — 바로 누운 자세에서 무릎을 구부린다.
- ◆ 방 법 — 1. 손바닥을 지면에 붙인 상태에서 배와 엉덩이 근육에 힘을 주어 엉덩이를 들어 올린다.  
2. 10초간 유지하며 10회 실시
- ◆ 주의사항 — 허리를 너무 과도하게 들어올리지 않도록 한다.



## 10. 교각운동-B

- ◆ 목 적 — 전신강화
- ◆ 준비자세 — 엎드려 누운 자세
- ◆ 방 법 — 1. 팔로 지탱하여 엉덩이와 무릎을 들어 올린다.  
2. 10초간 유지하며 10회 실시
- ◆ 주의사항 — 엉덩이가 너무 들리거나 떨어지지 않도록 주의한다.





# 목 강화 운동

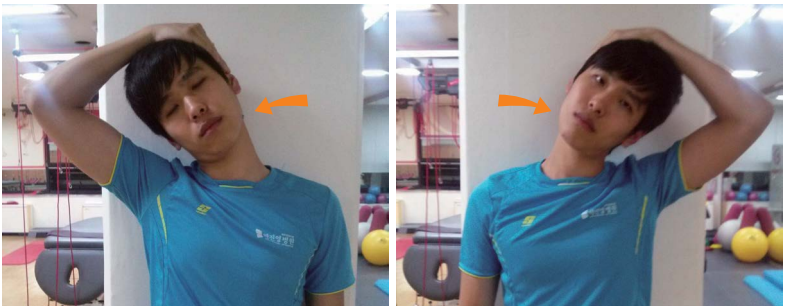
## 01. 턱당기기 운동

- ◆ 목 적 — 전방으로 나간 턱을 교정
- ◆ 준비자세 — 편안히 앉은 자세
- ◆ 방 법 — 1. 턱을 두쪽으로 자연스럽게 당긴다.  
2. 10초간 유지하며 10회씩 실시
- ◆ 주의사항 — 고개가 숙여지지 않도록 하여 가능한 평행하게 당긴다.



## 02. 목 스트레칭-A

- ◆ 목 적 — 승모근 상부 긴장완화
- ◆ 준비자세 — 편안히 앉은 자세
- ◆ 방 법 — 1. 오른손으로 왼쪽 머리를 잡고 오른쪽으로 당긴다.(양쪽)  
2. 15초간 유지하며 10회씩 실시
- ◆ 주의사항 — 얼굴이 돌아가지 않도록 주의



### 03. 목 스트레칭-B

- ◆ 목 적 — 승모근 상부 긴장완화
- ◆ 준비자세 — 편안히 앉은 자세
- ◆ 방 법 — 1. 양손을 깍지 낀 상태로 머리 뒤에 위치하게 한 다음 고개를 앞으로 천천히 숙인다.  
2. 15초간 유지하며 10회씩 실시
- ◆ 주의사항 — 너무 강하게 당기지 않도록 주의



### 04. 목 스트레칭-C

- ◆ 목 적 — 견갑거근 긴장완화
- ◆ 준비자세 — 무릎을 살짝 구부리고 벽에 기대 선 자세(허리까지 벽에 붙인다.)
- ◆ 방 법 — 1. 한 손으로 반대쪽 팔을 잡는다.  
2. 팔을 잡은 손 45도 방향에서 고개를 숙인다.  
3. 15초간 유지하며 10회씩 실시(양쪽)
- ◆ 주의사항 — 어깨가 따라 올라가지 않도록 한다.



## 05. 목 스트레칭-D

- ◆ 목 적 — 견갑부 근육 긴장완화
- ◆ 준비자세 — 무릎을 살짝 구부리고 벽에 기대 선 자세(허리까지 벽에 붙인다.)
- ◆ 방 법 — 1. chin tuck 자세 유지 후 팔을 90도 벌려 든 후 팔꿈치와 손바닥을 벽에 붙인다.  
2. 팔꿈치와 손바닥을 벽에 붙인 상태에서 팔을 올리고 내린다.
- ◆ 주의사항 — 갈비뼈가 들리지 않도록 한다. 허리를 벽에 일자로 붙이도록 한다.



## 06. 목 강화 운동

- ◆ 목 적 — 목 주위에 근육을 강화
- ◆ 준비자세 — 편안히 앉은 자세
- ◆ 방 법 — 1. 손바닥을 머리 옆에 대고 손바닥으로 머리를 누른다.(양쪽)  
2. 양손을 깍지 끼고 뒤통수를 감싸서 양팔을 당겨 턱이 가슴에 닿게 한다.  
3. 10초간 유지하며 10회씩 실시
- ◆ 주의사항 — 올바른 자세에서 움직임이 없이 실시

