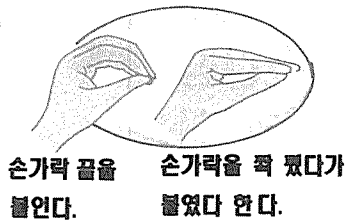
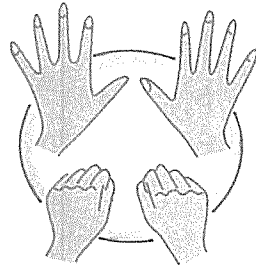


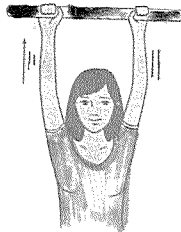
관절 류마치스 (5)

류마치스 체조

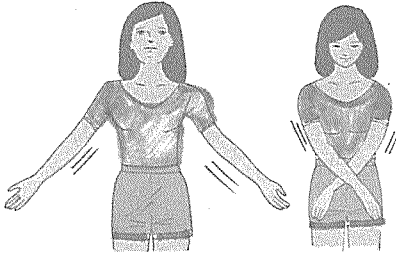
6. 손운동



7. 근력을 키우는 운동



8. 심호흡운동



숨을 크게 들이 마시고 천천히 내쉰다.

관절 류마치스의 치료와 예방

① 안정과 운동의 균형이 중요.

지나친 안정도, 과도한 운동도 좋지 않다. 적당하게 조화를 시키는 것이 병의 치료에 좋다. 의사의 지도를 받고, 자기의 증상을 자신이 조절하면서 꾸준히 치료한다.

② 따뜻하게 하는 것이 필요하다.

전신적 보온과 관절국소의 보온이 필요. 전신 온욕은 1일 1~2회, 38°~40°C에서 20분 정도 한다. 그 다음에 체조를 한다. 또한 통증이 있는 관절은 핫팩이나 그외의 방법으로 따뜻하게 해준다.

③ 지나치게 약에 의존하지 말라.

약에 의한 치료는 극히 일부에 지나지 않는다. 의사와 상담하여 스스로 병을 극복할 수 있어야 하고, 여러가지 약을 쓸 때

에는 적절히 약의 양을 증감하여 병의 악화를 막아야 한다. 특히 스테로이드의 활용은 위험하다.

④ 의식주에 주의 !!

특히, 차지않고 습기가 없는 의복과 주거환경을 마련해 주어야 한다. 또한 식사는 칼로리를 적당하게 하고 단백질·비타민이 풍부한, 영양의 균형이 맞는 식사를 하는 것이 중요하다.

⑤ 병을 이기는 것은 정신력이다.

만성 관절류마치스는 정신력에 의해서 증상이 좋아지기도 하고 나빠지기도 한다. 가능한 한 밝은 마음으로 생활하는 것이 좋다. 또한 주위의 사람들도 충분히 주의하고 관심을 가져주도록 한다. ㉞