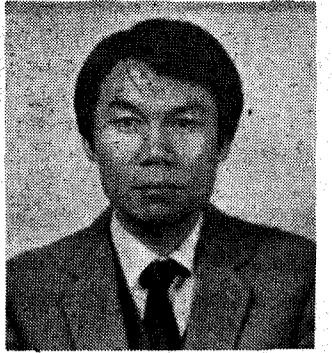


# 뇌졸중의 운동요법



황수관

〈연세의대 교수〉

## I. 적극적인 자세로 예전 자신의 몸으로……

우리를 중 누구라도 불의의 사고로 인해 다리나 팔이 절단 되었다면 어떻게 할 것인가? 그것이 다시 생겨나는 특효약만 찾아 다니는 단일한 방법만을 택해야 할까? 이때는 의족 또는 의수를 이용해서 다소는 행동하기 힘들겠지만 인간의 두뇌는 무한한 가능성이 있으므로 그것을 충분히 발휘하면 얼마든지 멋있게 잘 살 수 있지 않겠는가? 선진국들의 통계를 보면 반신이 마비받은 환자에게 재활을 위한 운동요법을 실행 하였더니 80% 정도가 일상 필요한 생활을 정상인과 거의 같게 행동할 수 있게 되었으나 그렇지 못한 환자들은 33% 정도만이 일상 생활이 가능했다고 한다.

운동을 언제 시작해야 좋을지 의문을 가지는 사람들이 많은데 여건이 허락하는 한 발병과 동시에 시작하는 것이 좋다. 왜냐하면 마비된 손발을 버려두면 구축(拘縮)이라 하여 관절이 굳어져 버리고 움직이면 아파서 충분히 관절을 움직일 수 없는 상태가 되기 때문이다. 근육도 위축되어 가늘어지고 힘이 약해진다. 뿐만 아니라 뼈도 위축되어 부러지기 쉬워지게 된다. 이와같은 상태가 되면 비록 나중에 손발의 근력(筋力)이 회복되어도 손발을 잘 움직이지 못한다. 그러므로 의식이 없는 환자라도 장차 회복 되어올 때의 일을 생각하여 누워있는 몸자세에 신경을 쓰며, 손발의 위치를 바르게 유지 하도록 하고 때때로 움직이게 해준다.

환자가 장시간 같은 자세로 누워 있으면 환자의 체중이 특히 신체의 살빠진 부분에 실리고 그 부분의 혈액흐름이 원활하지 못해서 욕창

이 생기기 쉽다. 환자의 의식이 뚜렷하게 돌아오지 않아도 의사의 허락이 있으면 욕창이나 피부 감염 예방을 위해서라도 몸의 방향을 가끔씩 바꾸어 주도록 하는게 좋다. 처음에는 간호사에게 전하면 맡기는게 무난하며 그 방법을 보거나 듣거나하여 환자의 상태가 어느 정도 진전되면 가족이 해 주는것도 좋다.

## II. 모든 환자를 위한 단계 운동요법

(아래 모든 운동은 환자 상태에 따라서 시간을 알맞

게 조절한다.)

## 운동요법으로 80%이상이 재활가능 시기에 따른 단계별연습 꾸준히 해야

1. 똑바로 눕고 양무릎을 구부리고 무릎과 허리를 좌우로 흔든다.(이때에 양 어깨는 들지 말 것)

2. 똑바로 눕고 머리, 어깨 양무릎을 좌우로 돌린다.(약한쪽 어깨가 아프기 직전까지 할)

3. 건강한 쪽으로 돌아서 일어나 앉고 건강한 쪽 옆으로 앉는다. 약한쪽 어깨를 앞으로, 뒤로, 허리를 좌, 우로 흔든다.(가능하면 넓게 흔든다)

4. 양다리 쪽 펴고 앉고 양손을 발끝에 짚었다 넓적다리 사이에 놓는다.

5. 양다리 쪽 펴고 앉고 잡고 우로 짚었다 좌로 짚었다 한다.

6. 양다리 쪽 펴고 앉고 양팔끼리 허리를 좌, 우로 흔든다.(얼굴은 같은 방향의 어깨를 보게한다)

7. 똑바로 눕고 양 무릎을 구부리고 hip을 든다.

8. 똑바로 눕고 약한 무릎

12. 양다리 쪽 펴고 앉고 좌, 우로 엉덩이를 들고 흔든다.

13. 무릎으로 서고 허리를 좌, 우로 흔든다.(얼굴을 같은 방향을 보게한다)

14. 무릎으로 서고 얼굴을 우로 돌리고 체중을 좌편 무릎에 가게하고 얼굴을 좌로 돌리고 체중을 우편 무릎으로 옮긴다.

15. 양다리 쪽 펴고 앉고 약한 손을 옆으로 짚고 팔꿈치를 쭉낸다.(필요하면 건강한 손으로 약한 쪽 팔꿈치가 펴지게 잡아주고, 약한 손에 통증이 있으면 손 밑에 베개를 대주어도 됨)

16. 양다리 쪽 펴고 앉고 건강한 쪽 팔꿈치에 체중을 주고 옆으로 갔다가 약한 쪽 옆으로 흔든다.(건강한 손이 약한 쪽으로 가는 것을 방지하고 서서히 약한 팔꿈치에 체중을 준다)

17. 엎드리고 팔꿈치로 쉬고 팔꿈치와 어깨가 90도 되게 한다. ① 몸을 좌, 우로 흔든다. ② 팔꿈치를 좌, 우로 든다. ③ 머리를 들었다가 양손 등에 교대로 내려 놓는다. ④ 기는 자세로 무릎을 구부린다.

18. 양다리 쪽 펴고 앉고 양 무릎을 구부리고 양손 잡고 무릎 밑에 두고, 양 발가락을 올렸다 내린다.

## III. 회복 경과에 따른 운동 요법

운동요법은 넓은 의미에서는 물리요법의 범위에 속한다고 할 수 있다. 여기에서는 뇌졸중 발생후의 시기를 몇 단계로 나누어 단계마다 필요한 운동요법의 요법을 간단히 소개하기로 한다.

제1단계는 뇌졸중의 발생 직후 약물치료 중인 초기를 말한다. 이때는 마비된 팔 또는 다리를 적절한 위치에 유지토록 하고 수동적 운동을 실시 하는데 이때는 통증을 유발하지 않는 정도로 하는 것이 좋다.

사지를 적절한 위치에 유지하지 못하거나 너무 오랫동안 운동을 해주지 않으면 어깨, 무릎, 발목 등에 경직이 올 수 있으므로 가능하면 빨리 시행하는 것이 좋다.

조금 진전되면 미미한 능동적 운동을 연습시킬 수도 있는데 이 능동적 운동은 주먹을 쥐든지 사지를 폈다가 구부렸다 하는 정도 이상은 삼가하는 것이 좋다.

제2단계는 약물치료가 끝난 후를 말하며 이 시기에는 환자 자신이 스스로 앉아 간단한 행동을 하게 되는데 1차적인 목적이 있다.

가능하면 환자가 자신의 마비된 손을 쥐게 하거나 건강한 팔로 마비된 쪽을 주무

른다든지 또는 환자 혼자서 식사를 하는 것도 좋다. 그러나 팔을 움직여 원을 그린다든지 다리를 들었다 내리는 등의 일상생활에서 사용하지 않는 운동은 별로 도움이 되지 않는다. 될 수 있으면 장소에 자주하는 움직임을 하도록 하는 것이 힘도 덜 들고 연습이 수월하다.

제3단계, 환자 자신이 앞의 두 단계를 어려움 없이 수행할 수 있고 서서 운동하거나 따뜻한 물로 된 수조에서 운동을 하면 좋다.

이때 따뜻한 물은 경직된 근육을 이완시키는 효과와 중력의 힘을 줄여 육체적 운동을 수월하게 하는 효과가 있다.

제4단계는 실내에서 보행 운동을 하는 단계이다. 치료자 혹은 보호자에 의지하여 운동을 할 수 있고, 필요하면 환자의 상태에 따라 적절히 고안된 신발을 신도록 하면 훨씬 더 안전한 상태에서 운동을 할 수 있다. 그리고 좀더 미세한 손가락운동과 간단한 물건을 집는다든지 옮겨 놓는 다소 복합적인 운동도 시작하는 것이 좋다. 환자가 잘 회복되어 4단계까지 충분히 운동을 할 수 있으면 다음의 제5단계에서는 좀 더 미세하고 복합적인 움직임을 연습하도록 한다.

대부분의 환자들은 전과 같이 운동이 잘 되지 않으므로 겁이 나서 움직이지 않으려는 경향이 있으므로 안전한 지팡이를 짚고 반복운동을 하도록 해 자신감을 심어 주고 공포감을 없애 주어야 한다.



## 일본제약시장을 1년만에 석권한 성인병예방 치료제



메바로친은 혈액의 흐름을 막아 각종 성인병을 유발하는 콜레스테롤(지방)을 제거하는 획기적인 신제품입니다.

**동맥경화와 콜레스테롤**  
동맥경화는 동맥내벽에 생겨난 손상 부위에 콜레스테롤이라는 지방이 침착되어 소위 "플라크"라는 단단한 덩어리를 형성하는데 이것이 동맥내벽을 좁게 만들어 일어나는 질환입니다. 동맥경화는 자각 증상이 서서히 나타나기 때문에 콜레스테롤을 "소리없는 살인자"라고 부릅니다.

**동맥경화와 합병증**  
● 뇌졸중(중풍)  
뇌혈관의 동맥경화로 뇌동맥이 좁아져

혈액순환이 줄고 뇌에 필요한 충분한 혈액과 산소공급이 방해를 받아 생겨나는 질환으로 콜레스테롤수치를 낮추면 예방이 가능합니다.

● 심장마비  
심장에 피를 공급하는 관상동맥이 좁아져 혈액의 흐름이 차단된 상태로 호흡근관에 의한 통증 및 쇼크사의 원인을 제공합니다.

● 협심증  
심장의 혈액순환이 나빠진 결과로 가슴 한가운데가 묵직하고 죄는듯한 증상이 나타납니다.

**고콜레스테롤혈증 치료의 새로운 도전 "메바로친"**

● 메바로친은 89년 일본에서 개발된 최신탄약으로 월 70억엔의 판매를 기록하고 있습니다.

● 필요이상으로 인체내로 들어오는 콜레스테롤을 효과적으로 배설시킵니다.

● 콜레스테롤을 만드는 간장에서만 작용하여 타장기에 영향을 끼치지 않습니다.

**메바로친**  
표준소매가격 : 55,000원(50T)

본제품에 대한 자세한 문의로는 본사 PM4부에서 받고 있습니다.  
TEL: (02)464-0861 교환 584