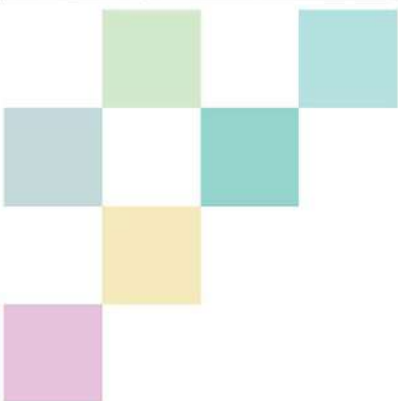


관리번호	IT-13-13-06
발간등록번호	11-1352367-000054-01

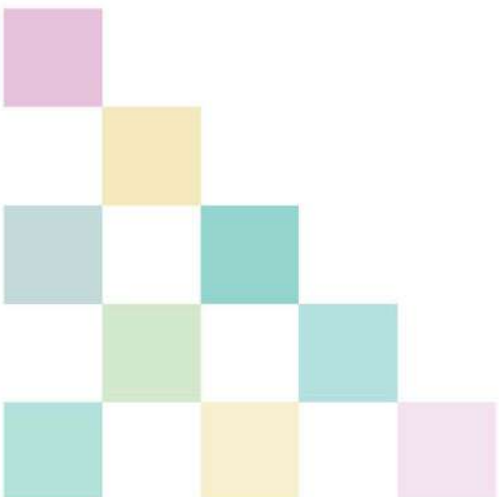


<http://www.nrc.go.kr>

건강생활



-후 소아마비 증후군 가이드 북-



CONTENTS

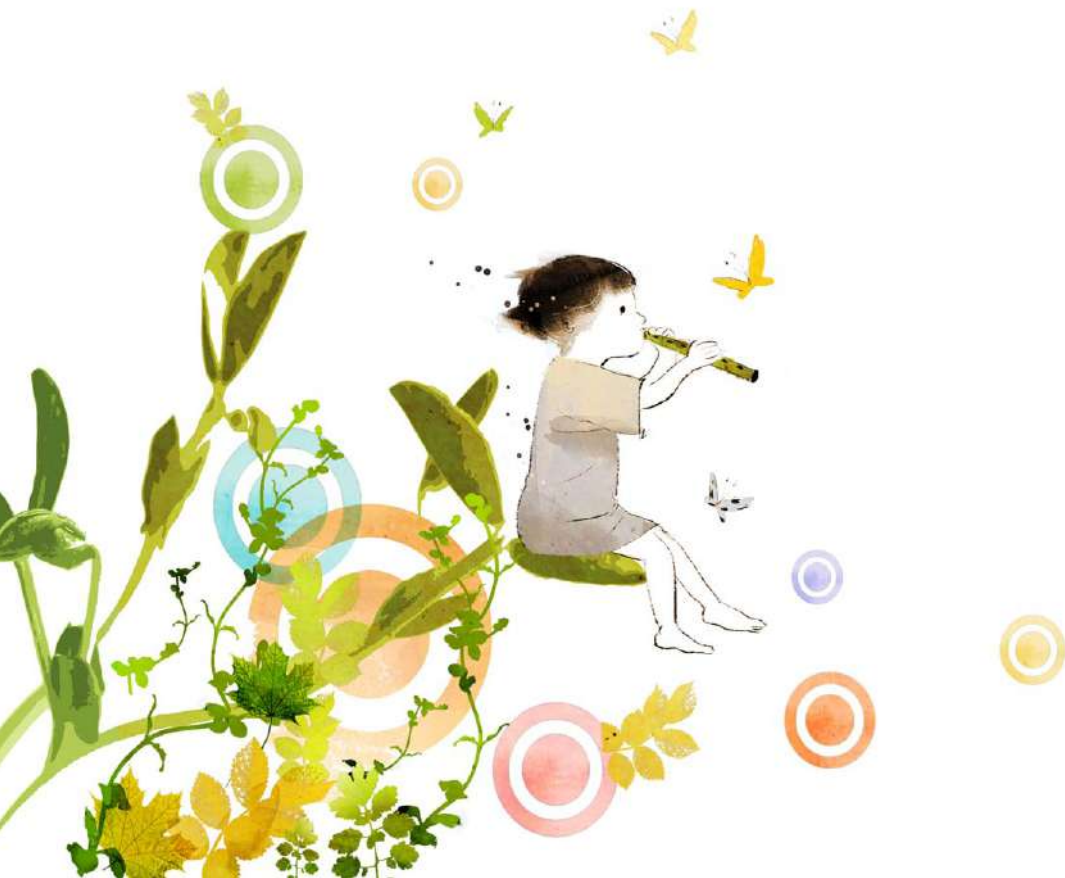
CONTENTS | 차례 |

01_ 후 소아마비 증후군이란? /05

02_ 후 소아마비 증후군 관리 방법 /06

03_ 일상생활 수칙 /14

04_ 건강생활을 위한 운동가이드 /18



01

후 소아마비 증후군이란?

재활을 통한 사회복귀 실현

국립재활원



POST-POLIO SYNDROME GUIDEBOOK

소아마비란 바이러스의 일종인 폴리오 바이러스가 척수의 운동신경을 침범해 마비를 일으키는 경우를 말합니다.

후 소아마비 증후군이란 어렸을 때 소아마비에 걸린 후 어느 시기가 되면서 특정 부위의 힘이 점차 약해지고 근육도 가늘어져서 운동능력이 떨어지고 통증, 피로를 겪게 되는 증상을 말합니다. 그 시기는 마비 정도에 따라 다르지만 보통 45세 전후에 경험하게 됩니다.

후 소아마비 증후군의 원인은 소아마비에 걸린 후 손상 받은 신경-근육 운동 단위들의 기능이 퇴화하는 것입니다. 소아마비에 걸려 손상을 받은 신경들은 이전보다 훨씬 많은 근육을 제어해야 하고, 계속되는 과한 요구를 감당할 수 없어 근육의 위약이 옵니다.

[근육신경 분포]



〈일반적인 근섬유〉



〈후 소아마비의 근섬유〉

02

후 소아마비 증후군 관리 방법

1. 통증 (Pain)

통증의 유형

1) 생체학적 통증

소아마비 후유 장애인에게서 가장 많이 발견되는 증상은 나쁜 자세로 인한 통증입니다. 통증을 줄이기 위해서는 점점 퇴화되는 관절에 가해지는 압력을 줄일 수 있도록 자세를 개선하거나 보조기구 사용 등으로 신체구조를 바꿔야 합니다.

문 제 행 동	개 선 방 향
• 약해진 다리의 무릎 뒤에서 오는 통증	• 보조기구 사용, 지팡이 사용
• 걸을 때 몸이 한쪽으로 기울어져서 생기는 허리 통증	• 자세를 교정하고 몸의 안정성을 높이기 위해 반대쪽에 지팡이 사용
• 목발 사용으로 인한 손목터널증후군	• 손목의 통증을 최소화 하도록 양쪽 지팡이를 사용하거나 인체공학적 손잡이 사용
• 자세가 나빠서 한쪽 엉덩이가 다른쪽 보다 작아짐	• 앉을 때 작은 쪽 엉덩이 아래에 작은 이동방석을 받친다.

2) 과다사용으로 인한 통증

두 번째로 많이 발생하는 통증의 원인은 연조직의 과도한 사용입니다. 이전에 병에 걸렸을 당시에 영향을 전혀 받지 않았거나, 혹은 아주 작게 영향을 받은 근육들은 시간이 지난 후 과도한 사용으로 인해 점점 약해지기 쉽습니다.

문 제 행 동	개 선 방 향
• 의자, 화장실 등에서 앉거나 일어 서면서 팔로 몸을 들어 올릴 때 어깨 통증	• 높이가 높은 의자를 사용하거나 화장실 등에 지지대를 설치, 사용
• 계단을 오르내리는 것으로 인해 난간에 체중을 받치면서 상완 근육의 통증	• 리프트를 이용하거나 엘리베이터 이용

과도한 사용으로 생긴 근육의 통증을 치료하기 위한 가장 좋은 방법은 휴식입니다. 또한 통증이 있는 부위에 얼음, 열, 초음파 치료기 등을 사용해서 통증을 완화 할 수 있습니다.



3) 후 소아마비 근육통

소아마비 후유 장애인에게 잘 나타나는 근육통은 흔히 화끈거리거나 따갑고, 쥐가 나는 듯 한 강한 통증입니다. 이런 통증은 주로 야간에 발생하는데, 낮 동안의 신체적인 활동과 연관이 있습니다.

문제 행동	개선 방향
<ul style="list-style-type: none"> 장시간 서 있는 것으로 인한 허벅지 앞쪽 통증 	<ul style="list-style-type: none"> 앉거나 서는 것을 교대로, 보장구·보조기구들 이용. 자세에 변화를 주기 위해 가벼운 스트레칭
<ul style="list-style-type: none"> 장거리를 걷는 것으로 인한 종아리 나 아킬레스 건의 통증 	<ul style="list-style-type: none"> 걷는 거리를 줄이고 보조기구 이용

통증은 **근육의 활동을 줄여서** 효과를 볼 수 있습니다. 보장구나 보조기구들이 필요한지에 대한 고려와 적절한 사용 역시 근육의 활동을 줄여 통증을 줄이는 좋은 방법이 됩니다.



2. 약화 (Weakness)

이전에는 괜찮았던 근육들이 어느 날 갑작스럽게 약해지는 것을 흔하게 경험하곤 합니다. 이러한 현상은 개개인의 차이가 있지만 이미 소아마비로 인해 약해졌던 근육들이 노화하면서 생긴 현상입니다.

보조기구의 사용

근육의 갑작스러운 약화를 관리할 때는 활동 속도의 조정과 보조기구 이용으로 근육의 사용을 줄여야 합니다. 일반 여타 환자들처럼 계속해서 운동을 하며 근육의 힘을 키우는 것은 불가능하므로 보조기구를 사용해서 최대한 현재의 근육이 더 힘을 잃지 않도록 보존하는 것이 중요합니다.

근육의 과한 사용과 탈진을 피하고 현재 내 몸의 상태에 맞게 피로가 없는 가벼운 운동을 해야 합니다.

문제 행동	개선 방향
<ul style="list-style-type: none"> 화장실이나 소파 의자 위에 올라 앉고 내려오기 	<ul style="list-style-type: none"> 화장실에 팔걸이 설치
<ul style="list-style-type: none"> 장거리 걷기 	<ul style="list-style-type: none"> 휠체어, 스쿠터 이용
<ul style="list-style-type: none"> 발목 근육의 약화로 걸을 때 발이 처지거나 땅에 끌림 	<ul style="list-style-type: none"> 발목 보조기구 사용
<ul style="list-style-type: none"> 음식 삼킴 문제 	<ul style="list-style-type: none"> 두부 등 연한 음식을 섭취, 음식을 작은 크기로 잘라 먹을 것, 연하검사

3. 피로 (Fatigue)

피로는 보편적으로 나타나는 증상입니다. 근력이 약해지면서 이전과 동일한 활동을 했을 때 피로를 느끼는 시간대가 저녁에서 낮으로 점점 앞당겨 질 수 있습니다. 또한, 장애와 질병으로 저하된 신체의 기능을 다루는 것은 우울, 집중력 저하 등 감정적이니 소모를 일으킵니다.

피로는 잠을 자는 것에 영향을 미치기도 하는데, 피로가 누적되면 잠을 잘 때 호흡곤란, 수면 무호흡과 같은 비정상적 호흡이나 하지불안증후군 등 다양한 결과를 가져옵니다.

이러한 증상들이 있을 때는 에너지 소모를 줄이고, 자주 휴식을 취해야 합니다. 피로 관리는 근육 약화나 통증과 연관성이 있기 때문에 하나의 증상을 완화시키면 다른 증상도 좋아질 수 있습니다.



4. 호흡과 연하문제 (Breathing and Swallowing Problems)

소아마비 바이러스가 가슴 주변 부위를 침범해 호흡 근육이 약해져 기관지염이나 폐렴에 걸릴 확률이 일반인보다 높아집니다.

또한 음식물 등을 삼키도록 해주는 근육이 약해지면 음식물이나 액체를 삼키는 것이 어려워 질 수 있습니다.

잠자거나 숨 쉬는 동안 다음과 같은 문제가 발생할 경우, 전문가와의 상담이 필요합니다.

- 누워서 자는 것보다 의자에 앉아서 자는 것이 더 편할 때
- 일하거나 걸을 때 숨이 차는 것
- 척추가 점점 더 휘는 것
- 아침에 일어났을 때 어지러움, 두통, 휘청거림이 있고 30분쯤 후에 사라지는 것
- 신호등에 멈춰서 있거나 대화중일 때 갑자기 졸음이 오고 잠에 빠지는 것
- 약한 기침이 계속되는 것
- 음식이나 음료가 자주 기도로 넘어가는 것

5. 우울과 불안 (Depression and Anxiety)

아래의 내용 중 4개 이상 항목이 2주 이상 지속되면 우울증을 의심해 볼 수 있으므로 전문가와 상담을 해야 합니다.

- 지속적인 슬픔이나 공허감, 불안감이 자주 든다.
- 성적인 것을 포함하여 일상생활에 흥미가 없어졌다.
- 몸이 피로하거나 둔화되는 느낌이 있고, 에너지가 감소한다.
- 최근 체중이 급격히 늘었거나 식욕이 없어져 체중이 감소되었다.
- 집중력과 기억력이 떨어지고 일이 생겼을 때 결정을 내리기가 어렵다.
- 삶에 대해 비관적으로 생각하게 되고 좌절감이 느껴진다.
- 스스로가 무가치하게 느껴지고 기력이 없어졌으며, 자꾸 죄의식이 생긴다.
- 자살에 대해 생각하거나 시도해본 적이 있다.
- 이전에 비해서 요즘 유난히 자주 울게 된다.
- 온 몸이 늘어지고 계속해서 몸의 어딘가가 아프다.

다음을 체크했을 때 한 가지 이상이 해당된다면 심각한 불안상태를 의심해볼 수 있으므로 전문가와 상담을 해야 합니다.

- 최근 매사에 지나치게 걱정을 하는 경향이 있다.
- 이유 없이 갑작스럽게 두려움에 빠진다.
- 공황상태
- 집 밖으로 나가지가 두렵다.
- 손을 자주 씻거나 물건을 사재기 하는 등의 강박증이 있다.
- 과거에 다쳤던 경험에 대해 악몽을 꾸고, 혹은 다칠까봐 무섭다.

원만한 대인관계를 형성하기 위해서, 그리고 우울과 불안을 극복하기 위해서 주변 사람들과의 관계를 원만히 해야 합니다.

건강한 관계 형성 제안

- 다른 사람의 성장과 행복에 관심을 가집니다.
- 다른 사람과의 관계에 충실히 합니다.
- 의사소통을 명확하게 합니다.
- 감정을 잘 처리합니다.
- 서로 자신만의 자유와 시간을 인정해줍니다.
- 서로의 요구에 대해 현실적으로 대응합니다.
- 새로운 변화에 도전하고 유연하게 적응합니다.
- 새로운 역할을 받아들일 수 있도록 준비합니다.

-출처 : www.postpolio.org-



6. 외상 (Trauma)

소아마비 후유 장애인의 경우 다른 병을 앓거나 수술 등을 받은 후 회복 기간이 일반인의 3~4배는 더 길기 때문에 재활 기간이 좀 더 길어질 것을 염두 해야 합니다.

후 소아마비 증후군은 단순한 일상생활이나 작업에서도 쉽게 지치기 때문에 생활 습관을 조절하며 신체적 에너지를 보존해야 합니다.

1. 에너지 보존법

1) 쉽게 할 수 있는 일과 힘이 더 드는 일을 번갈아가며 합니다.

- 가사 일은 일정한 간격을 두어 실시합니다.
- 갑작스럽게 무리한 힘이 들지 않는 여가 활동에 참여하는 것도 좋습니다.

2) 일을 하는 중간에 휴식시간을 둡니다.

3) 작업 시에 주로 사용하는 물건들은 손이 닿을 수 있는 작업 반경 내에 둡니다.



4) 여러 가지 활동을 쉽게 하기 위해 필요한 물건을 한 곳에 모아 둡니다.

- 전화기 가까이 종이와 펜을 준비합니다.



5) 일을 할 때 가능한 앉아서 하도록 합니다.

- 식물을 가꾸거나 잡초를 뽑는 경우 가볍고 등받이가 없는 의자에 앉아 손잡이가 긴 도구를 사용하여 작업합니다.

6) 인체역학을 적절하게 이용합니다.

- 작은 근육보다는 크고 강한 근육을 사용합니다.
- 물건을 들어 올릴 때는 허리를 곧게 펴고 다리 힘을 이용하여 듭니다.



7) 정적인 자세를 오래 유지 하지 않도록 합니다.

2. 작업 단순화

피로하지 않고 쉽게 작업을 수행하기 위해 **가사 활동의 동선과 횟수를 줄이고, 일의 단계를 편리하게 합니다.**

1) 옷입기(Dressing)



- 전날 저녁에 다음날 입을 옷들을 미리 준비합니다.



- 옷을 입을 때 에너지를 많이 쓰는 달라붙는 옷, 무거운 옷, 장신구가 많은 옷 등은 피합니다.
- 하의 입는 것이 에너지 소모가 많이 때문에 먼저 입습니다.

2) 청소(Cleaning & Dusting)

- 빗자루, 걸레, 쓰레받기는 긴 손잡이가 달린 것을 사용합니다.
- 창문과 벽을 닦아야 하는 경우 위에서 아래로 닦고, 계속 팔을 올리고 있는 경우에는 에너지 소모가 많으므로 반드시 휴식을 갖도록 합니다.



3) 요리(Cooking)

- 식기는 무겁지 않고, 잘 닦이는 재질을 사용합니다.
- 자주 사용하는 도구는 가까이 두고, 부엌 천장의 배열과 높이를 활동 반경에 알맞게 위치시킵니다.



4) 세탁(Laundry)

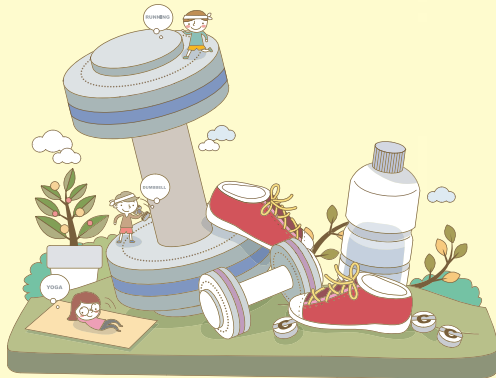
- 손 대신 세탁기와 건조기를 사용하면 시간과 에너지를 절약할 수 있습니다.



- 젖은 옷이나 말린 옷을 운반할 때는 바퀴 달린 카트를 이용합니다.



04 건강생활을 위한 운동가이드



1. 측만증 개선 운동
2. 무릎 안정성 운동
3. 발목 안정성 운동
4. 보행 증진을 위한 운동



운동 시 주의사항

1. 운동의 초기에는 전문가에게 설명을 듣고 동작을 익혀 실시해야 합니다.
2. 본 설명에서 말한 횟수 이상으로 추가적인 운동을 하게 된다면 근육의 피로 및 약화에 주의를 기울입니다.
3. 운동 중 통증 발생 시 즉시 멈추고 전문가와 상의해야 합니다.
4. 발목 안정성 운동을 하기 전 똑바로 선 상태에서 뒤꿈치 들기가 최소 5회 이상이 되어야 본 운동을 할 수 있습니다. (1회 미만은 운동의 지도가 필요 합니다.)



1

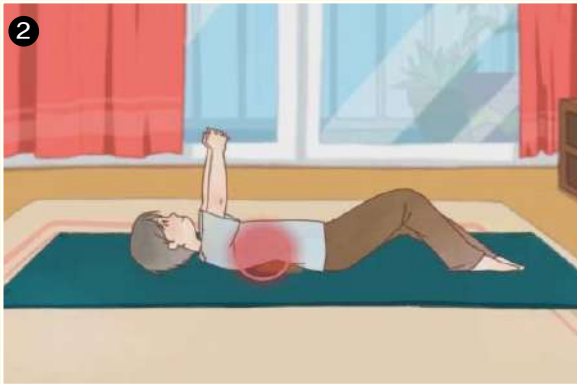
측만증 개선 운동



- ▶ 양 무릎을 구부리고 바닥에 책상 자세로 엎드립니다.
- ▶ 엉덩이를 내리면서 양 팔을 쪽 펴면 어깨와 등이 펴지는 것을 느낄 수 있습니다.
- ▶ 이 자세를 7초 이상 유지한 후 다시 원래 시작 자세로 돌아옵니다.
- ▶ 한번 실시 한 후 5초정도 휴식하고, 이 동작을 총 세 번 실시합니다.

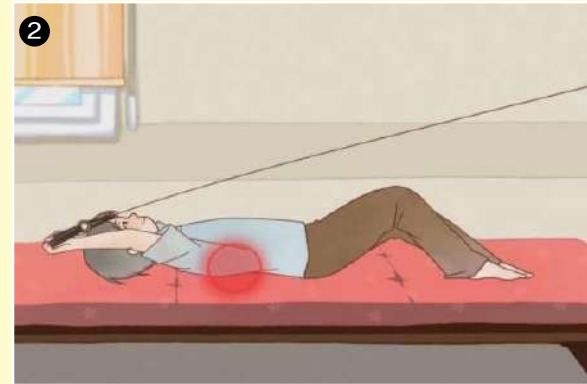
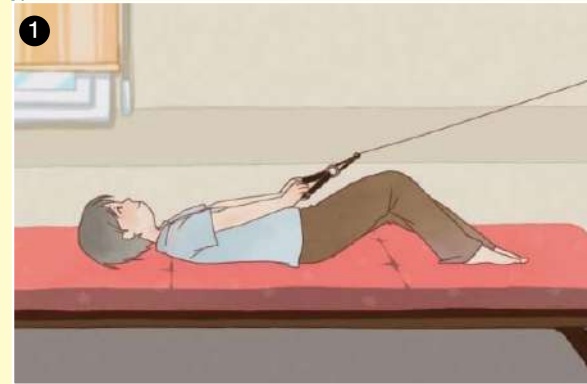
1 측만증 개선 운동

2번



- ▶ 똑 바로 누워 양 무릎을 90도로 구부려 발바닥을 벽에 붙입니다.
- ▶ 담요를 접어 등 아래에 넣어 가슴이 펴지도록 합니다.
- ▶ 양 팔을 머리 위로 들어 올리면서 가슴과 흉추가 펴지는 것을 느낍니다.
- ▶ 이 자세를 7초 이상 유지한 후 다시 시작자세로 돌아옵니다.
- ▶ 한 번 실시 할 때마다 5초씩 휴식하고, 총 3회 반복합니다.

3번



- ▶ 똑바로 누워 무릎을 구부려 올립니다.
- ▶ 웨이트 케이블 바를 잡아당겨 등 근육을 수축시킵니다.
- ▶ 집에서 할 경우에는 문 손잡이 등의 고정된 곳에 테라밴드를 걸고 이것을 잡아당깁니다.
- ▶ 이 운동을 한번에 8~10회 실시하고, 3번 반복합니다.

1

측만증 개선 운동

4-1번



- ▶ 왼쪽을 아래로 바닥에 누워 아래 다리의 무릎을 90도로 구부립니다.
- ▶ 바닥에 대고 누운 쪽 어깨를 앞으로 빼고, 오른손을 배에 올려놓습니다.
- ▶ 오른쪽 다리를 침대 밖으로 서서히 내립니다.
- ▶ 허리를 뒤로 젖힌 상태에서 왼쪽으로 기울어지게 하며, 오른쪽으로 돌립니다.
- ▶ 이 자세를 7초 이상 유지하고 시작자세로 돌아옵니다.
- ▶ 한 번 실시 할 때마다 5초씩 휴식하고, 총 3번 반복합니다.
- ▶ 반대쪽도 마찬가지로 운동합니다.

4-2번



- ▶ 위쪽(왼쪽) 다리는 고관절과 무릎관절을 90도 구부려 앞에 두고 오른쪽으로 돌아 눕는다.
- ▶ 오른쪽 어깨를 몸 뒤로 빼고, 아래쪽(오른쪽) 다리를 위로 올려 유지합니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

2

무릎 안정성 운동

5번



- ▶ 오른쪽을 바닥에 대고 누운 후 두 다리를 구부립니다.
- ▶ 수건을 접어 교정하려고 하는 부분에 놓습니다.
- ▶ 왼손 팔꿈치를 편 상태에서 고정된 테라밴드를 수직으로 잡아 올립니다.
- ▶ 위, 아래로 천천히 왔다 갔다를 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

1번

※ 본 운동의 실시 전 전문가와 상의 필요



- ▶ 벽을 짚고, 한쪽 발을 뒤로 뒹니다.
- ▶ 체중을 뒷다리에 주셔서 발 뒤꿈치가 바닥에 닿도록 합니다.
- ▶ 이 자세를 7초 이상 유지하고 다시 시작자세로 돌아옵니다.
- ▶ 이 운동을 한번 할 때마다 5초씩 휴식을 취하고, 3회 반복합니다.

2 무릎 안정성 운동

2번



- ▶ 양 손을 가슴위로 올려 교차시키고 책상에 몸을 기대 골반을 책상에 고정시킵니다.
- ▶ 운동하고자 하는 다리를 앞으로 뚫니다.
- ▶ 상체를 천천히 숙이고 다시 들어올려 엉덩이근육과 다리근육이 쓰이는 것을 느낍니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

3번

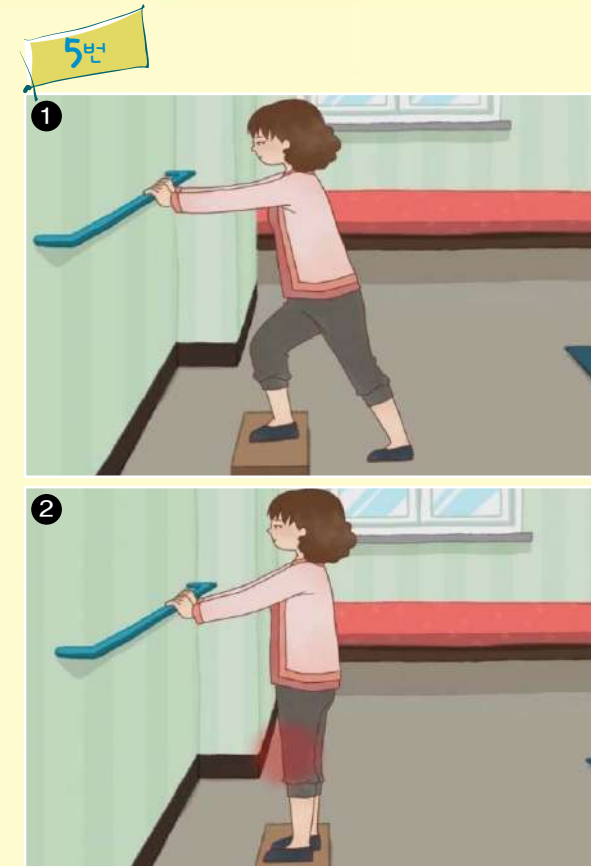


- ▶ 책을 쌓고 그 위에 도마를 올려 뿔 모양의 받침대를 만들어줍니다.
- ▶ 다리를 앞, 뒤로 벌려 흔들리지 않게 안정성을 줍니다.
- ▶ 어깨보다 높은 위치에 고정시킨 테라밴드를 아래로 잡아당깁니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

2 무릎 안정성 운동



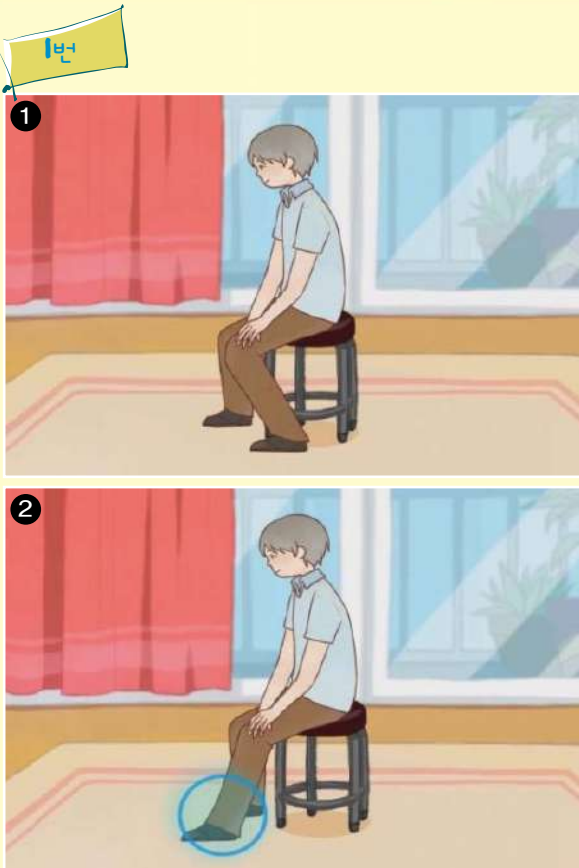
- ▶ 무릎보다 높은 높이의 의자에 앉아서 천천히 일어섭니다.
- ▶ 일어설 때 무릎은 최대한 흔들리지 않도록 하며 완전히 일어섰을 때 무릎이 뒤로 빠지지 않도록 합니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.



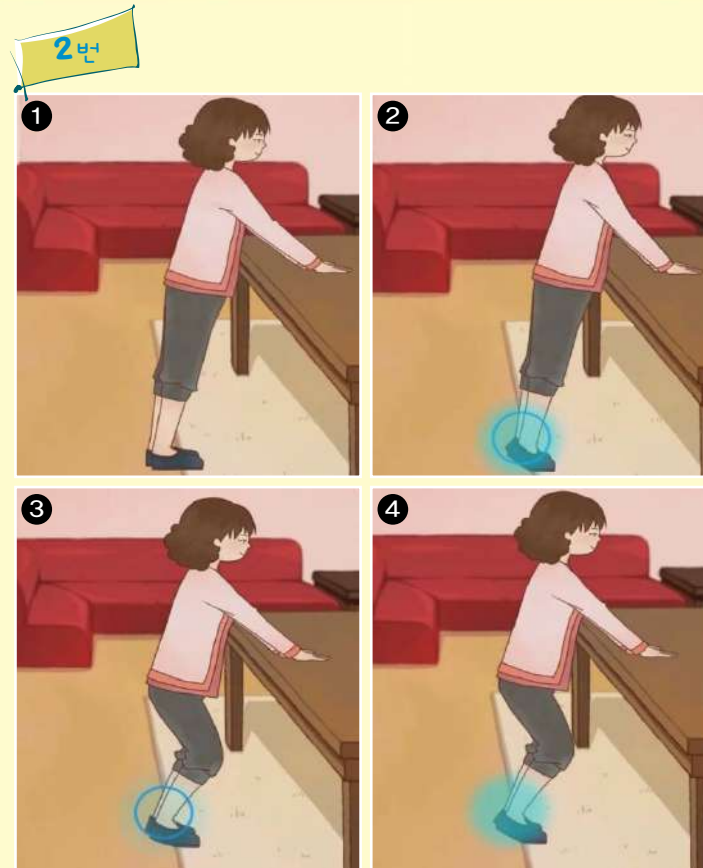
- ▶ 상체가 흔들리지 않도록 창틀, 식탁 등 고정된 물건을 잡습니다.
- ▶ 운동하고자 하는 다리를 책을 쌓아 만든 발판 등에 올려 놓습니다. (운동의 강도에 따라 발판 높이를 조절 가능합니다)
- ▶ 뒷다리를 들어 올리는 동시에 발판위에 놓인 다리를 펴줍니다.
- ▶ 완전히 폼을 때 무릎이 뒤로 빠지지 않도록 주의합니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

3

발목 안정성 운동



- ▶ 의자에 앉아 운동하고 싶은 쪽의 발을 무릎보다 뒤쪽으로 가져와 발목의 뒤쪽을 늘려줍니다.
- ▶ 발을 다시 무릎의 앞으로 천천히 가져와 발목의 앞쪽을 스트레칭합니다.
- ▶ 이 자세를 7초 이상 유지하고 다시 시작자세로 돌아옵니다.
- ▶ 한번 할 때마다 5초씩 휴식하고, 3회 반복합니다.
- ▶ 상체를 고정하고 지탱할 수 있도록 책상을 잡아줍니다.

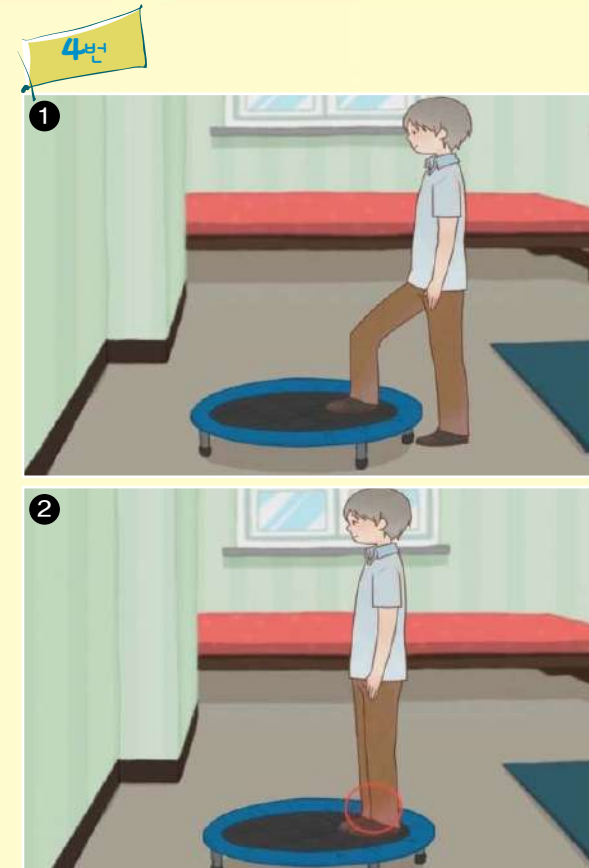


- ▶ 무릎을 약간 구부린 상태에서 발 뒤꿈치를 들어주고, 또 무릎을 똑바로 편 상태에서 발목을 들어줍니다.
- ▶ 발목을 들어줄 때는 무릎이 원래의 상태 그대로 유지할 수 있도록 신경씁니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

3 발목 안정성 운동



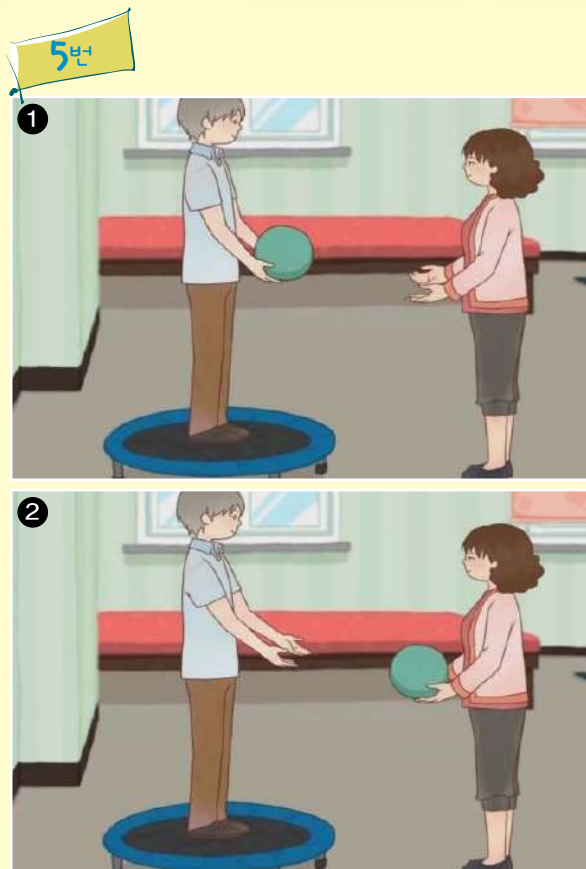
- ▶ 책을 쌓고 그 위에 도마를 올려놓아 경사판을 만든 뒤 그 위에 올라 섭니다.
- ▶ 어깨보다 높은 위치에 고정시킨 케이블 바를 두 손으로 잡고 왼쪽 아래로 당겨줍니다.
- ▶ 이때 운동하는 다리는 오른쪽이 됩니다.
- ▶ 처음 운동을 시작할 때는 두 발로 하지만 익숙해지면 한발만 서서도 운동이 가능해집니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.



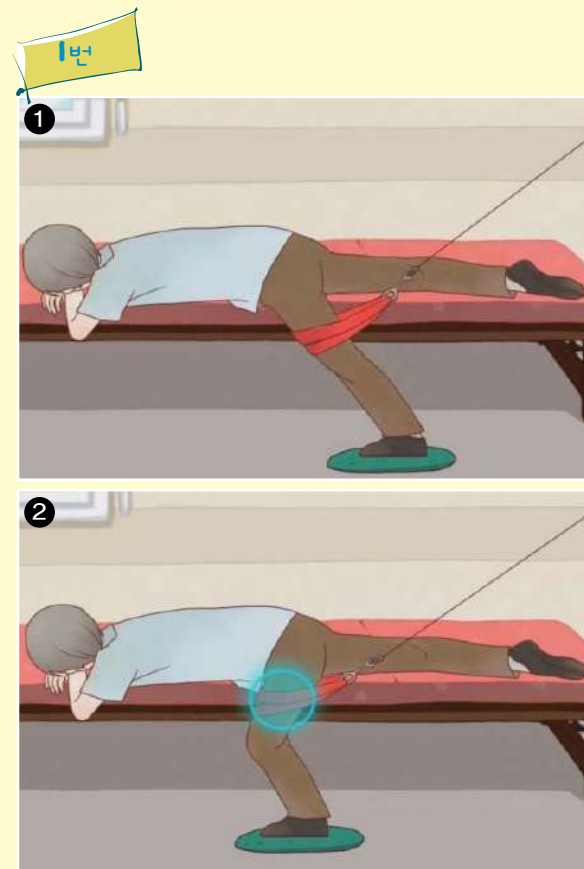
- ▶ 두꺼운 이불 두세장 겹친 뒤 그 위에 한발을 올려둡니다. (트램폴린이 있는 가정의 경우 트램폴린 위에 한발을 올려둡니다)
- ▶ 상체를 올려 이불 위에 올라설 때 발생하는 흔들림을 최소화 하도록 노력합니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

4

보행 증진을 위한 운동



- ▶ 두꺼운 이불 위에 양발로 올라섭니다.
(마찬가지로 트램폴린이 있는 가정은 트램폴린을 이용합니다)
- ▶ 최대한 몸이 흔들리지 않도록 노력하며 트램폴린 밖에 서 있는 사람과 공을 주고 받습니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.



- ▶ 침대위에 엎드려 누워 운동하고 싶은 쪽의 다리를 침대 밑으로 내립니다.
- ▶ 고정된 테라밴드를 다리에 걸고, 수건위에 발을 얹습니다.
- ▶ 발로 수건을 앞으로 밀어 올려 고관절을 구부립니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

4 보행 증진을 위한 운동

2번



- ▶ 테이블의 옆에 서서, 몸이 흔들리지 않도록 하기 위해서 운동 전 지팡이를 짚어줍니다.
- ▶ 테이블 쪽의 다리를 들어 옆에 있는 테이블을 밀어줍니다.
- ▶ 테이블을 미는 힘 만큼 운동하는 쪽의 활성도가 커집니다.
- ▶ 7초 이상 이 자세를 유지하고, 5초 휴식하는 것을 3번 반복합니다.

3번



- ▶ 책을 쌓아 만든 발판 위에 운동하고 싶은 쪽의 다리를 올립니다.
- ▶ 테라밴드는 발판 위에 올린 쪽 반대편에 걸어두고, 테라밴드를 잡고 천천히 발을 들어 올립니다.
- ▶ 발을 들어 올릴 때 테라밴드의 도움으로 보다 쉬운 고관절 운동이 가능해집니다.
- ▶ 강도를 높이고 싶다면 반대 측에 모래주머니를 달아 다리를 들어올립니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.

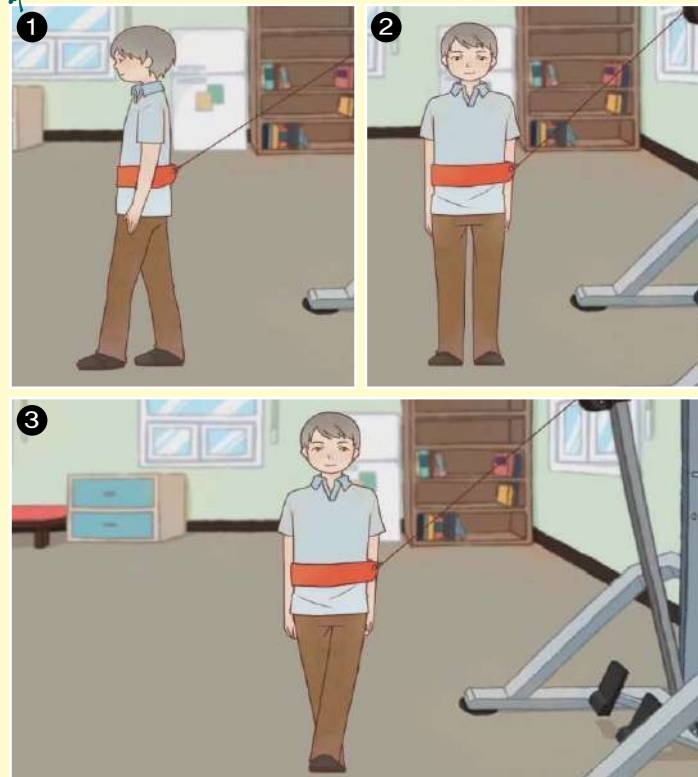
4 보행 증진을 위한 운동

4번



- ▶ 책을 쌓아 도마를 올려 만든 경사판 위에 발을 올려둡니다.
- ▶ 가벼운 덤벨을 잡고 팔을 좌, 우, 상, 하로 움직여줍니다.
- ▶ 이때 하체는 상체의 움직임에 따라가지 않도록 최대한 고정시켜줍니다.
- ▶ 이 운동을 7초간 한 후 5초 휴식하고, 3번 반복합니다.

5번



- ▶ 테라밴드를 허리에 묶어줍니다.
- ▶ 앞, 뒤, 좌, 우로 천천히 걸어줍니다.
- ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 3번 반복합니다.



※ 테라밴드는 부드러운 고무로 된 얇은 탄력성 밴드로, 길이가 어느 정도 있는 것이 다용도로 사용하기 적합합니다.

관 리 번 호 : IT-13-13-06
발간등록번호 : 11-1352367-000054-01

건강생활 365

-후 소아마비 증후군 가이드 북-

2013년 4월 인쇄·발행

발행인 방문석(국립재활원장)

편집인 김완호, 양경순, 임현정, 손민서,
김경환, 강성진, 김동민, 이자호,
김효명

발행처 국립재활원 재활연구소

서울특별시 강북구 삼각산로 58
T.02_901_1942 F.02_901_1930
홈페이지 www.nrc.go.kr

인쇄처 (주)문영사 Tel. 02-504-2275



※ 이 책은 저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로 사전 승인없이 내용의 전체 혹은 일부분을 무단 복사·복제하는 것을 금함.

