

● ● ● ● ● ●
뇌졸중 장애인을 위한

세라밴드 재활운동

함께해요!





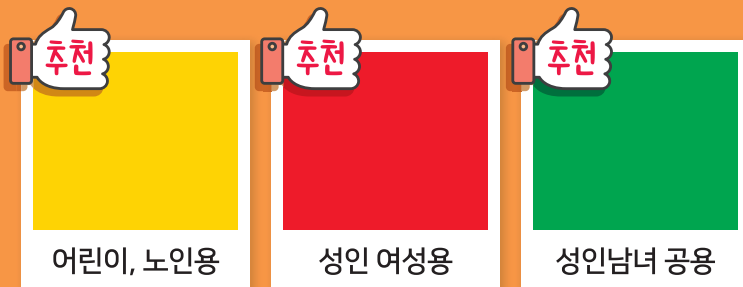
세라밴드 운동

+ 뇌졸중 장애인에게 운동이 중요한 이유?

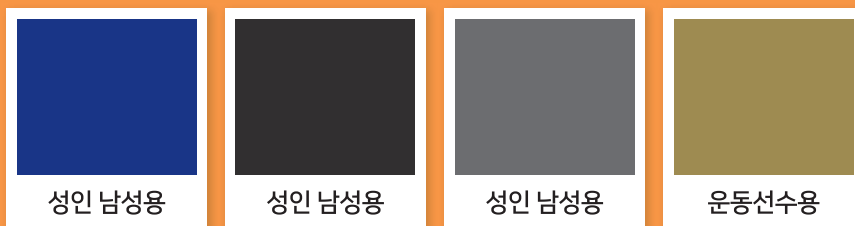
- 집에서 꾸준한 운동기능 유지 및 체력 향상을 통하여 삶의 질 향상
- 신체기능과 일상생활을 증진시키기 위하여 운동 전후 손상방지를 위한 유연성운동, 자세유지 및 심폐기능에 중요한 지구력운동, 근육 강화하기 위한 근력운동, 낙상방지를 위한 균형운동이 필요

+ 세라밴드에 대해

- 7단계 탄성저항밴드, 색상에 따라 강도가 다르며 고무의 부드러운 탄성저항을 이용하여 운동
- * 개인에 따라 밴드 잡는 위치로 저항감 조절 가능!



노인 및 장애인분 추천!



홈페이지

<http://irhmc.org/main.html>

+ 세라밴드 운동 효과

- 관절가동범위와 유연성 증가, 근력 강화



유튜브



뇌졸중 환자 및 재가 장애인이 보호자와 함께
집에서도 운동할 수 있게 구성하였습니다.

II

상지 근력운동

- + 식사 동작 및 물건을 잡기 위한 어깨와 팔의 상지근력 강화
- + 모든 동작은 8-10회씩, 3세트 수행

주의사항

1

항상 낙상 및 안전에 주의



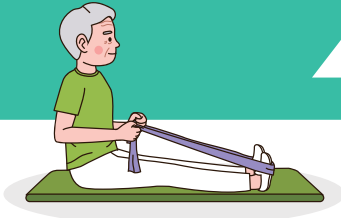
2

몸통, 팔, 손목이 너무 뒤로 가지 않도록 주의



3

세라밴드 못 잡는 경우 손목에 묶어서 시행,
못 밟은 경우 발이나 발목에 묶어서 시행



4

본인이 할 수 있는 정도로 운동하기
(관절염, 고혈압 있는 분들은 과도한 힘 주지 않기)



세라밴드재활운동에 관련되어 궁금한 점 있으면 연락주세요.
인천지역장애인보건의료센터 032-451-9055



유튜브-상지 근력운동

1 팔 들기 운동 1

의자에 앉은 자세



운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분을 양쪽다리 허벅지 밑에 깔아서 고정합니다.
- 2 운동하고 싶은 손으로 세라밴드 끝부분을 잡은 후 팔을 위로 올립니다.
- 3 올린 상태로 1~2초간 유지한 후 내립니다.

4 뇌졸중 장애인을 위한 세라밴드 재활운동 함께해요!

2 팔 들기 운동 2

의자에 앉은 자세



운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분을 운동하고 싶은 발로 밟아서 고정합니다.
- 2 운동하고 싶은 손으로 세라밴드 끝부분을 잡은 후 팔을 위로 올립니다.
- 3 올린 상태로 1~2초간 유지한 후 내립니다.

3 팔 뻗기운동

의자에 앉은 자세



운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분을 등 뒤쪽으로 감아준 후 운동 안하는 손으로 밴드 한쪽 끝을 잡아 고정합니다.
- 2 운동하고 싶은 손으로 밴드 나머지 한쪽을 잡아 앞으로 밀어줍니다.
- 3 민 상태로 1~2초간 유지한 후 들어옵니다.

4 팔꿈치 굽힘 운동

의자에 앉은 자세



운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분 운동하고 싶은 발로 밟아서 고정합니다.
- 2 운동하고 싶은 손으로 세라밴드 끝부분을 잡은 후 팔을 옆구리 붙여준 다음 팔꿈치를 굽혀줍니다.
- 3 굽힌 상태로 1~2초간 유지한 후 펴줍니다.

5 상지복합운동

의자에 앉은 자세
난이도가 있는 동작



운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분 운동하고 싶은 발로 밟아서 고정합니다.
- 2 운동하고 싶은 손으로 세라밴드 끝부분을 잡은 후 반대쪽 어깨방향으로 팔꿈치를 굽혀줍니다.
- 3 굽힌 상태로 1~2초간 유지한 후 펴줍니다.

8 뇌졸중 장애인을 위한 세라밴드 재활운동 함께해요!

III

하지 근력운동

- + 앉았다가 일어서는 동작을 하기 위한 전반적인 하지 근력 강화
- + 모든 동작은 8-10회씩, 3세트 수행

주의사항

1

항상 낙상 및 안전에 주의



2

몸통, 팔, 손목이 너무 뒤로 가지 않도록 주의



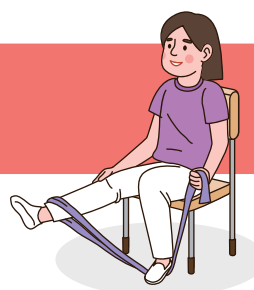
3

세라밴드 못 잡는 경우 손목에 묶어서 시행,
못 밟은 경우 발이나 발목에 묶어서 시행

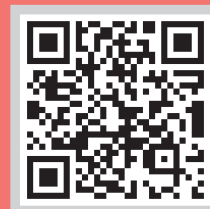


4

본인이 할 수 있는 정도로 운동하기
(관절염, 고혈압 있는 분들은 과도한 힘 주지 않기)



세라밴드재활운동에 관련되어 궁금한 점 있으면 연락주세요.
인천지역장애인보건의료센터 032-451-9055



유튜브-하지 근력운동

1 엉덩이 들기 운동

누운 자세



※ 동작을 유지하는 동안 호흡을 멈추지 않고 자연스럽게 호흡하며 진행합니다.

운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분 골반 위에 올린 다음 양 손으로 밴드를 잡아 바닥에 고정합니다.
- 2 골반을 위로 올립니다.
- 3 위로 올린 상태로 1~2초간 유지한 후 내립니다.

2 다리 벌리기 운동

의자에 앉은 자세



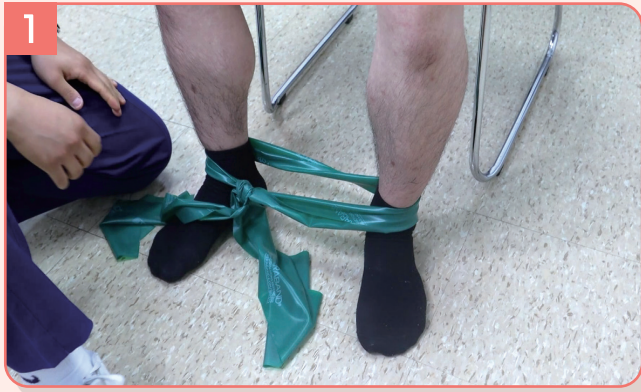
운동 방법



- 1 양 다리 허벅지 부분에 세라밴드를 아래에서 위쪽 방향으로 돌려서 묶어 고정합니다.
- 2 양 발은 1~2cm 정도 벌려 고정시킨 후 다리를 양 옆으로 벌립니다.
- 3 벌린 상태로 2초간 유지한 후 모아줍니다.

3 무릎 펴고 구부리기 운동

의자에 앉은 자세



운동 방법
 >>

- 1 세라밴드 양 발목에 뒤에서 앞쪽 방향으로 돌려서 묶어 고정합니다.
- 2 운동 안하는 다리는 고정시킨 후 운동하고 싶은 다리의 무릎을 위로 올려 펴니다. 2초간 유지한 후 내립니다.
- 3 반대로 뒤로 무릎을 구부립니다. 2초간 유지한 후 제자리로 돌아옵니다.

4 종아리 스트레칭

벽에 등을 기대고 무릎을 펴서 바닥에 앉은 자세



※ 무릎관절이 다 펴지지 않거나 허리통증이 있는 경우 수건을 말아서 무릎 밑에 넣습니다.

운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분 스트레칭하고 싶은 다리의 발바닥에서 발등 방향으로 돌려서 묶어 고정합니다.
- 2 양 손이 아니면 한 손으로 밴드를 잡고 종아리가 당기는 느낌이 들 때까지 몸 쪽으로 당깁니다.
- 3 당긴 상태로 20~30초간 유지한 후 제자리로 돌아옵니다.
* 밴드 손으로 당겨주면서 발등 위쪽으로 같이 올려주세요!

5 발바닥 쪽 내리기 운동

벽에 등을 기대고 무릎을 펴서 바닥에 앉은 자세



※ 무릎관절이 다 펴지지 않거나 허리통증이 있는 경우 수건을 말아서 무릎 밑에 넣습니다.

운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분 운동하고 싶은 다리의 발바닥에서 발등 방향으로 돌려서 묶어 고정합니다.
- 2 양 손아니면 한 손으로 밴드를 잡고 몸 쪽으로 당겨준 후 발바닥 아래로 내립니다.
- 3 내린 상태로 3~4초간 유지한 후 제자리로 돌아옵니다.

6 발등 쪽 올리기 운동

벽에 등을 기대고 무릎을 펴서 바닥에 앉은 자세



※ 무릎관절이 다 펴지지 않거나 허리통증이 있는 경우 수건을 말아서 무릎 밑에 넣습니다.

※ 만약 이 동작이 어려우신 분들은 4번 종아리 스트레칭 동작으로 대체 가능

운동 방법



- 1 세라밴드 가운데 부분 운동하고 싶은 다리의 발등에서 발바닥 방향으로 돌려서 묶어 고정합니다.
- 2 몸의 반대쪽 방향에서 보호자가 당겨준 후 발등 위로 올려줍니다.
* 다른 방법 : 앞쪽에 사물이 있다면 묶어서 고정
- 3 내린 상태로 3~4초간 유지한 후 제자리로 돌아옵니다.



인천광역시 (인하대병원지정)
지역장애인보건의료센터

주소 : (22332) 인천광역시 중구 서해대로 366 정석빌딩 B동 807호

TEL : 032-451-9052~7 / 메일 : ichmc@naver.com

※ 이 자료의 저작권은 인천지역장애인보건의료센터로서 무단 전재 및 복제를 금함.