

집안에서 할 수 있는 낙상방지 운동

다음의 균형감각 및 근력강화 운동은 집에서 하기 쉽습니다. 이 운동을 하기 전에 붙잡을 수 있는 의자나 조리대 상판 또는 벽이 있는지 확인하십시오. 점점 자신감이 생기면, 더 오래 멈추어 있을 수 있고, 또는 반복횟수를 늘릴 수 있습니다. 이 운동을 실행할 때는 시간을 갖고 천천히 부드럽게 움직이십시오.

1. 발꿈치부터 발가락으로 서기/걷기:

이 동작은 좁은 공간을 걸어가야 할 때 필요한 균형감각을 길러줍니다.

- 균형을 잡기 위해 손가락 끝을 딱딱한 곳에 올려놓고, 발꿈치부터 발가락으로 서십시오. 무릎을 살짝 구부리고 10초동안 멈추십시오.
- 운동에 약간의 변화를 주고 싶을 때는, 발꿈치부터 발가락까지 내려놓을 때 다른 쪽 발의 발가락을 스치면서 천천히 걸어가십시오.



2. 무릎 들어올리기

이 동작은 계단 오르거나 차나 버스에 오르고 내리는 동작을 도와줍니다.

- 균형을 잡기 위해 손가락 끝을 딱딱한 곳 위에 올려놓고, 무릎을 엉덩이 높이까지 들어올리고 그 상태에서 5초 동안 멈춥니다.
- 다른 쪽 다리로 반복합니다.
- 그런 다음 위의 동작을 8 번 반복합니다.



3. 다리 옆으로 들어올리기/옆으로 걷기

이 동작은 한 쪽 발에 무게를 더 줘야 할 때나, 옆으로 걸을 때 넘어지는 것을 방지하고 안정감을 향상시켜 줍니다.

- 균형을 잡기 위해 손가락 끝을 딱딱한 곳에 올려 놓고, 한 쪽 다리로 서서 다른 쪽 다리를 옆으로 들어올린 후 5초 동안 멈춥니다.
- 8번 반복하십시오.
- 다른 쪽 다리도 반복하십시오.
- 조리대나 테이블을 따라 천천히 옆으로 걸어가십시오.



집안에서 할 수 있는 낙상방지 운동

4. 발꿈치 들기:

보행이나 계단을 오르는 동작을 도와줍니다.

- 균형을 잡기 위해 위해 손가락 끝을 딱딱한 곳에 올려놓고, 양쪽 발꿈치를 바닥에서 들어올리고 3 초간 발가락으로 선 다음, 천천히 발꿈치를 바닥으로 내립니다.
- 다섯 번 반복합니다.



5. 계단 오르기

계단이나 골목 등 평평하지 않은 표면에서 안정감을 향상시킵니다.

- 난간을 붙잡고, 한 칸씩 올라갔다 내려옵니다.
- 다섯 번 반복합니다.



6. 앉았다 일어서기:

의자나 변기에서 앉았다 일어날 때나 자동차를 타고 내리는 동작을 도와줍니다.

- 양 무릎이 약간 떨어지도록 유지한 채로 천천히 의자에서 일어납니다. 더 어렵게 하기 위해서는, 가슴 앞으로 팔짱을 끼거나 팔을 어깨높이로 뻗습니다.
- 그런 다음 다시 의자에 앉습니다.
- 다섯 번 반복합니다.



- 만약 이 동작이 무릎에 너무 부담이 되면, 팔걸이가 있는 의자에서 시작하십시오.

참고 자료:

자신의 발로 일어서 활기차게 살기 2010
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

더 많은 정보를 원하시면 스마트폰으로 다음 QR 코드를 스캔하십시오.

이메일: falls@cec.health.nsw.gov.au
웹사이트: www.cec.health.nsw.gov.au

우수 임상 협회©2012년 1판, SHPN: (CEC) 120265

