

### 승모근 상부 스트레칭

- ① 상체를 곧게 펴고 앉습니다. 왼손으로 오른쪽 귀 윗부분을 잡습니다.
- ② 머리를 잡고 있는 손은 그대로 두고, 팔의 무게만으로 고개가 기울여지게 천천히 머리를 왼쪽으로 기울입니다. 얼굴이 돌아가지 않도록 주의합니다. 늘어나는 쪽 목과 어깨에 부드럽게 스트레칭 되는 느낌이 느껴질 때까지 기울입니다. 그 자세를 10초간 유지합니다.
- ③ 반대편도 같은 방법으로 실시합니다.



### 견갑거근 스트레칭

왼쪽의 측면 근육을 스트레칭하기 위한 동작입니다.

- ① 상체를 곧게 펴고 앉습니다.
- ② 얼굴을 45도 정도 오른쪽으로 돌리고 오른손을 왼쪽 머리 뒤 대각선 방향에 올립니다.
- ③ 머리를 잡고 있는 손을 이용하여 고개를 45도 방향으로 숙입니다. 그 자세를 10초간 유지합니다.
- ④ 반대편도 같은 방법으로 실시합니다.



### 목 뒤편 근육 스트레칭

- ① 양손을 깍지 낀 상태로 머리 뒤에 위치하게 한 다음, 양 팔꿈치를 모으면서 고개를 앞으로 천천히 숙입니다.
- ② 이때 손으로 머리를 누르지 말고 살짝 엮어서 팔의 무게만으로 머리가 숙여지게끔 도와줍니다.



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

[www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

EMC 대전을지대학교병원

EMC 노원을지대학교병원

EMC 강남을지대학교병원

EMC 의정부을지대학교병원



재활의학과  
Rehabilitation medicine

경통과  
운동요법



## 왜 운동을 해야 하나요?

경통, 어깨 결림으로 병원에 가면 가장 많이 듣는 이야기가 스트레칭 및 운동을 하라는 이야기입니다. 그 계기로 요가, 수영, 걷기, 등산, 헬스, 수영, 테니스, 골프 등 당장 운동을 시작하게 되지만 개인의 척추 상태에 맞지 않은 개별적인 운동은 약해져 있는 척추에 무리가 됩니다. 결국 척추손상을 입혀 운동을 포기하게 됩니다.



이처럼 제대로 처방된 운동요법과 치료사의 세심한 지도가 없는 운동은 디스크, 협착 등으로 척추가 약해져 있는 환자들에게 매우 위험합니다. 특히 근력과 유연성을 강화시켜야 할 부위는 척추 주위 근육 및 상지근육입니다. 충분히 부위별 근육이 강화되었을 때 치료적인 운동 및 스포츠를 하는 것이 바람직합니다.

운동요법은 이런 목적에 맞게 척추 주위 근육을 집중적으로 강화하고 유연성을 높여줍니다. 척추가 약해져 있는 환자에게 운동요법은 스포츠가 아니라 치료입니다.

## 경통 치료 및 예방 운동요법의 종류

- 자세 교정 및 스트레칭, 작업환경 개선 : 의자, 책상 높이, 키보드 위치 교정, 수면 시 적절한 베개 및 베개 높이 선택
- 척추 안정화 운동 : 척추에 부담을 주지 않는 운동으로 급성기와 만성기 운동으로 나눌 수 있습니다.
- 치료적 운동 : 요가, 필라테스, 아쿠아 로빅, 타이치(태극권), 기공, 웨이트 트레이닝
- 스포츠 : 수영, 등산 등 운동을 취미 생활로 꾸준히 유지합니다.

## 척추(경추부) 및 상지 안정화 운동

노원을지대학교병원 재활의학과 통증물리치료실에서는 다음과 같은 운동을 교육합니다.

### 앉거나 서서 턱 당기기

- ① 앉거나 서서 가슴을 펴고 바른 자세를 취합니다.
- ② 턱을 가슴 쪽으로 살짝 숙입니다. 이때 고개가 숙여지지 않도록 주의하며 머리만 천천히 뒤쪽으로 보낼 수 있는 범위까지 최대한 끌어당깁니다.
- ③ 5~7초 자세를 유지하고 휴식합니다. 10~15회 정도 반복합니다.



### 경부 측면 근육 강화 운동

오른쪽의 경부 근육을 강화하기 위한 운동입니다.

- ① 오른손을 오른쪽 귀 위쪽 머리에 댍니다.
- ② 허리를 곧게 하고 턱을 살짝 당겨 고개를 똑바로 든 자세를 유지하면서 머리는 오른쪽, 손은 왼쪽으로 서로 반대 방향으로 힘을 줍니다.
- ③ 6~10초 정도 힘을 주고 4~5초 휴식합니다.



### 경부 앞쪽 근육 강화 운동

- ① 양손을 이마에 댍니다.
- ② 허리를 곧게 하고 턱을 살짝 당겨 고개를 똑바로 든 자세를 유지하면서 머리는 앞쪽, 손은 뒤로 서로 반대 방향으로 힘을 줍니다.
- ③ 6~10초 정도 힘을 주고 4~5초 휴식합니다.



### 경부 뒤쪽 근육 강화 운동

- ① 양손을 깎지 낀 상태로 머리 뒤쪽에 댍니다.
- ② 허리를 곧게 하고 턱을 살짝 당겨 고개를 똑바로 든 자세를 유지하면서 머리는 뒤쪽, 손은 앞으로 힘을 줍니다.
- ③ 6~10초 정도 힘을 주고 4~5초 휴식합니다.



### 팔다리 반대로 들어 올리기

- ① 공 위에 자연스럽게 앉습니다.
- ② 오른팔은 몸 앞으로 들고 왼쪽 다리를 듭니다.
- ③ 올린 팔과 다리를 내리면서 반대쪽 팔과 다리를 올려 운동합니다.



### 흉추부와 견갑대의 근육 강화 운동(1)

- ① 밴드를 양손으로 잡고 가슴이 퍼지도록 양쪽으로 잡아당깁니다.



### 흉추부와 견갑대의 근육 강화 운동(2)

- ① 바닥에 다리를 펴고 앉습니다.
- ② 밴드를 양손으로 잡고 가슴이 퍼지도록 잡아당깁니다.

