

건강한 경추(목) 만드는 운동법



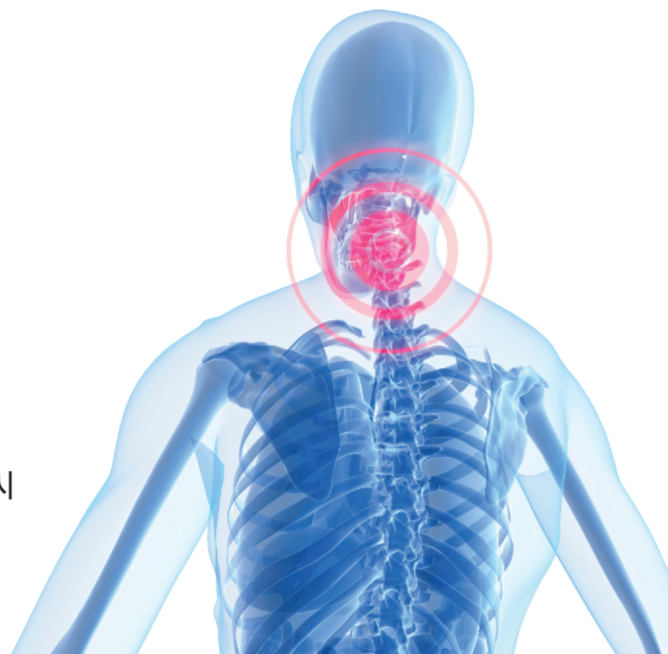
보건복지부 지정 관철·수지점합 전문병원
보건복지부 인증 의료기관

- 운동은 꾸준히 무리가 되지 않도록 합니다.
- 운동의 범위와 강도는 점진적으로 증가시킵니다.
- 일상생활 동작 중 통증을 유발하는 동작은 하지 않습니다.
- 통증이 생기면 운동을 중지하시고 전문의와 상담하시기 바랍니다.

예약 및 상담 대표번호

• 방법 - 방문 또는 전화예약
• Tel : 1666-7582 Fax : (032) 674-8276
• 주소 - 경기도 부천시 부천로 206 (춘의동) (우 14555)
⑦호선 춘의역 2번 출구 50m 앞

• 문의 접수시간 - 평일 : 오전 9시 ~ 오후 6시
토요일 : 오전 9시 ~ 오후 1시
365일, 23시까지 전문의
응급·야간 정형외과 진료



경추 굴곡근, 신전근 운동

경추 굴곡근 운동

1단계

- 편하게 바로 눕는다.
- 턱을 목 쪽으로 당기면서 시선은 배꼽을 쳐다본다.

2단계

- 손을 이용하여 고개를 들고 시선은 배꼽을 쳐다본다.
- 손을 놓고 고개를 천천히 내려 놓는다.

경추 신전근 운동

시작

- 편하게 엷드려 눕는다.
- 턱은 목 쪽으로 당기면서 머리를 조금 들어준다.

마무리

※ 운동 중 주의사항
• 6초간 유지하고 힘을 뺀다.
• 10회 3세트 반복한다.
• 턱이 들리지 않도록 주의한다.

경추 안정화 운동

- 벽을 바라보고 손 날을 벽에 닿은 상태로 선다.
- 턱을 당긴 상태를 유지하며, 머리를 좌, 우로 돌려준다.

- 벽을 등지고 선 상태에서 팔꿈치와 어깨를 90도 구부리며 손가락 끝을 벽에 댄다.
- 턱을 당긴 상태를 유지하며, 머리를 좌, 우로 돌려준다.

- 벽을 등지고 선 자세에서 양팔을 앞으로 모으고 손바닥은 얼굴을 향하게 한다.
- 양팔을 앞으로 모아서 손바닥은 얼굴을 향하게 한 후, 살짝 위로 올린다.
- 턱을 당긴 상태를 유지하며, 머리를 좌, 우로 돌려준다.

올바른 자세 운동

바른 경추 자세 운동

- 한 손가락을 턱에 댄다.
- 턱을 당겨 어깨와 귀의 위치를 같게 해준다. (손은 처음 위치에서 움직이지 않는다.)

바른 요추 자세 운동

- 허리를 곧게 편 상태로 턱을 당기고 귀와 어깨, 골반의 위치를 같게 해준다.

※ 운동 중 주의사항
• 6초간 유지하고 힘을 뺀다.
• 3~6회 반복한다.
• 턱이 들리지 않도록 주의한다.

경추 회전 운동

- 허리를 곧게 편 상태로 턱을 당기고 고개를 좌, 우로 돌려준다.

자세 이완 운동

- 바로 앉은 자세에서 양쪽 다리를 어깨 넓이만큼 벌린다.
- 가슴을 펴고, 어깨를 내리면서 엄지손을 바깥쪽으로 돌려준다.

경추 근력 운동 (1단계)

- 손을 머리에 댄 후 손과 머리의 힘을 반대로 준 상태로 6초 유지한다.

※ 운동 중 주의사항
• 6초간 유지하고 힘을 뺀다.
• 10회 3세트 반복한다.
• 턱이 들리지 않도록 주의한다.

경추 등장성 근력 운동 (2단계)

- 고개를 뒤로 떨어뜨린 자세에서 가슴을 향해 머리를 올려준다.

- 옆으로 누운 자세에서 고개를 반대쪽 어깨에 닿도록 올려준다.

- 고개를 숙이고 엷드린 자세에서 머리를 들어 시선을 전방을 향해 올려준다.

- 옆으로 누운 자세에서 고개를 돌려 시선을 반대쪽으로 돌려준다.

목과 어깨의 균형을 위한 근력강화 운동 (덤벨)

- 옆으로 누운 자세에서 위쪽 팔은 아령을 들고 바깥쪽으로 돌려준다.

- 옆으로 누운 자세에서 위쪽 팔은 아령을 들고 어깨를 바깥쪽으로 돌려준다.

- 옆으로 누운 자세에서 위쪽 팔은 아령을 들고 앞으로 내린 후 위, 아래로 움직인다.

- 엷드린 자세에서 아령을 들고 팔을 뒤쪽으로 올려준다.

경추 스트레칭 운동

- 엄지손가락을 턱에 대고, 고개를 뒤로 젖힌 채 위로 당겨준다.

- 양쪽 손을 뒷머리에 대고 고개를 숙이고, 앞으로 당겨준다.

- 한쪽 손으로 반대쪽 머리를 잡고 옆으로 당겨준다.

- 한 손을 반대쪽 귀에 대고 고개를 잡고 있는 팔 방향으로 45도 머리를 돌려서 당겨준다.

- 양손은 깍지 끼고, 어깨를 펴면서 팔을 머리 방향으로 살짝 들어 올려준다.

※ 운동 중 주의사항
• 15초간 유지하고 힘을 뺀다.
• 3~6회 반복한다.
• 턱이 들리지 않도록 주의한다.

폼롤러를 이용한 경추, 흉추 이완 운동

- 다리를 세우고 바로 누운 자세에서 폼롤러에 목을 대고 천천히 좌우로 돌린다.

- 바로 누운 자세에서 폼롤러를 등에 대고 양쪽 손을 가슴에 올려며 고개는 뒤로 젖힌 채 등을 위, 아래로 움직인다.

- 발바닥은 땅에 닿은 채 무릎을 세우고, 양쪽 손을 뒷목을 잡은 후 폼롤러를 등에 대고 위, 아래로 움직인다.

※ 운동 중 주의사항
• 30~60초간 실시한다.
• 1~3회 반복한다.
• 턱이 돌아가지 않게 주의한다.

목과 어깨의 균형을 위한 근력강화 운동 (밴드)

- 밴드를 머리에 끼운 채, 고개를 앞으로 숙인다.

- 밴드를 머리에 끼운 채, 고개를 옆으로 숙인다.

- 밴드를 머리에 끼운 채, 고개를 뒤로 당긴다.

- 바로 선 자세에서 팔꿈치를 굽힌 상태로 밴드를 잡는다.
- 밴드를 앞으로 밀어 주면서 양 손은 공을 잡 듯 앞으로 모아준다.

- 바로 선 자세에서 팔꿈치를 편 상태로 밴드를 잡아준다.
- 밴드를 뒤로 당겨주며 양쪽 날개뼈를 모아준다.

- 밴드를 양쪽 손목에 끼우고 어깨 넓이 만큼 벌린 다음, 벽을 타고 올라간다.

※ 운동 중 주의사항
• 10회 3세트 반복한다.
• 턱이 들리지 않도록 주의한다.

목과 어깨를 위한 근력강화 운동 (브루거 운동)

- 양 손바닥이 마주 보도록 팔을 벌려 밴드를 잡아준다.

- 양 손바닥이 앞 쪽을 향하도록 돌려준다.

- 양 손바닥이 바깥 쪽을 향하도록 돌려주며 가슴을 펴준다.