

곧게 선 대한민국

2010. 3. 7. (제10호)



발목 염좌를 위한 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

목차

Page

1. 발목 염좌는 무엇인가	2
2. 발목 염좌의 원인	2
3. 증상	2
4. 검사	3
5. 치료방법	3
6. 회복기간	3
7. 정상생활로의 복귀	3
8. 예방방법	4
9. 발목 염좌를 위한 운동법	4

신청인: LWJ님(leewonju219@naver.com)
작성자: 장근성(자세건강증진연구소)
rootkiller@hanmail.net
감수: 김성빈 수석연구원(경희대학교 박사과정)
icankeep@hotmail.com

1. 발목 염좌는 무엇인가



- 발목 관절의 인대가 늘어나거나 찢어진 상태를 말합니다.
- 발목에는 많은 인대가 있지만 일반적으로 바깥쪽 인대 손상이 가장 많습니다.

2. 발목 염좌의 원인

- 발목 염좌는 발을 안쪽이나 아래로 움직이려 할 때 발목이 돌아가면서 바깥쪽으로 꺾이는 현상에 의해 발생합니다.

3. 증상

- 발목 염좌로 인한 증상은 다음과 같습니다.
 - 아치의 갑작스런 경미한 통증
 - 붓기

- 변색
- 정상적인 발목 움직임 불가능
- 발목의 통증

4. 검사

□ 발목 염좌 검사는 어떠한 상황에서 어떻게 다쳤는지 확인 후 증상을 관찰합니다. 그 후 X-ray 검사를 하여 뼈의 이상 유무를 확인합니다.

5. 치료방법

□ 치료방법

- 아이스 팩
- 발목 거상
- 탄력 붕대 압박
- 발목 보호대 / 부목
- 목발 사용
- 진통제
- ROM 확보 운동

□ 심각한 발목 부상으로 인해 인대가 찢어지면 수술이 필요합니다. 수술 후 4 ~ 8 주 동안 깁스를 하고 있어야 합니다.

6. 회복기간

□ 회복기간은 염좌의 정도, 나이, 건강상태, 이전 발목 부상 유무 등의 여러 가지 요인에 의해 달라집니다. 가벼운 염좌는 몇 주 내에 회복이 가능하지만 심하게 접질렸을 경우 회복에 6주 이상 걸립니다.

7. 정상생활로의 복귀

□ 이런 경우 정상생활로 복귀해도 좋습니다.

- 다친 발목의 운동범위가 정상 발목과 비슷할 때
- 다친 발목의 강도가 정상 발목과 비슷할 때
- 통증이나 절뚝거림 없이 걸을 수 있을 때

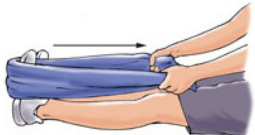
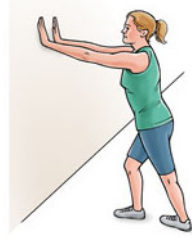
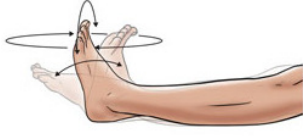
8. 예방방법




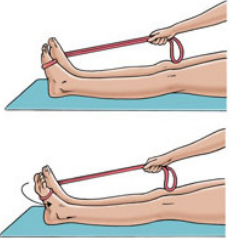

□ 발목 염좌 방지를 위해 다음을 참고하세요.





- 운동 시 발에 잘 맞는 신발을 신는다.
- 운동 전 충분한 스트레칭을 해준다.
- 갑작스런 방향전환과 같은 움직임을 피한다.
- 발목을 뻐 경험 있거나, 격렬한 운동 시 발목에 테이핑이나 보호대를 찬다.

9. 발목염좌를 위한 운동법

발목 염좌를 위한 운동법1)

<p>1) Towel stretch (타월 스트레칭)</p> <p>딱딱한 바닥에 앉은 상태에서 한쪽 다리를 앞으로 뻗습니다. 무릎을 편 상태에서 타월로 발을 감싼 후 당깁니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지하고 3회 반복합니다.</p>	 <p style="text-align: center;">Towel stretch</p>
<p>2) Standing calf stretch (종아리 스트레칭)</p> <p>벽 앞에 서서 손을 눈높이에 올립니다. 한쪽 다리를 반대쪽 다리 앞으로 두고 뒤쪽에 있는 다리의 뒤꿈치를 바닥에 붙인다는 느낌으로 스트레칭 해줍니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지하고 한쪽에 3회씩 반복해줍니다.</p>	 <p style="text-align: center;">Standing calf stretch</p>
<p>3) Ankle range of motion (발목 움직임)</p> <p>앉거나 누워서 무릎이 천장을 향하도록 다리를 곧게 펴줍니다. 발가락이 코를 향하도록 발목을 위아래로 움직이다가 원을 그립니다. 이 운동은 발목만을 사용하여야 하며 다리는 움직이지 않도록 합니다. 각 방향으로 10회 반복하며 모든 방향을 해주도록 합니다.</p>	 <p style="text-align: center;">Ankle active range of motion</p>

<p>4)Resisted ankle dorsiflexion (발등쪽 저항 운동)</p> <p>한쪽 다리를 펴고 앉습니다. 신축성 있는 밴드를 발에 끼운 후 다른 쪽 끝은 고정된 물체에 묶습니다. 무릎을 편 상태에서 발목을 이용하여 밴드를 몸 쪽으로 당긴 후 천천히 처음 자세로 돌아옵니다. 10회 반복 3세트를 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Resisted ankle dorsiflexion</p>
<p>5)Resisted ankle plantar flexion (발바닥쪽 저항 운동)</p> <p>한쪽 다리를 펴고 앉은 후 신축성 있는 밴드를 이용하여 발에 끼운 뒤 반대쪽 끝은 손으로 잡아 고정시킵니다. 천천히 발을 내렸다가 다시 본래 자세로 돌아옵니다. 10회 반복 3세트를 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Resisted ankle plantar flexion</p>
<p>6)Resisted ankle inversion (발목 내전 저항 운동)</p> <p>한쪽 다리 위에 반대쪽 다리를 겹치고 앉습니다. 위에 올라온 발목 위에 밴드를 끼운 후 손으로 잡고 고정합니다. 발목을 내전시켜 운동을 해줍니다. 그 후 천천히 본래 자세로 돌아옵니다. 10회 반복 3세트를 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Resisted ankle inversion</p>
<p>7)Resisted ankle eversion (발목 외전 저항 운동)</p> <p>다리를 어깨 넓이 정도로 벌리고 앉은 후 신축성 있는 밴드를 발에 끼웁니다. 밴드를 반대쪽 발 바깥쪽으로 돌린 후 손으로 고정합니다. 밴드를 끼운 발목을 위아래로 회전시켜 운동을 해줍니다. 10회 반복 3세트를 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Resisted ankle eversion</p>
<p>8)Heel raise (뒷꿈치 올리기)</p> <p>의자 뒤에 서서 의자를 잡고 뒷꿈치를 들어올린 자세를 5초 유지합니다. 그 후 의자에서 손을 떼고 천천히 뒷꿈치를 내려 줍니다. 뒷꿈치를 내릴 때 의자를 잡거나 한 발로만 운동하여 강도를 조절 할 수 있습니다. 10회 반복 3세트를 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Heel raise</p>

<p>9)Step-up (스텝 업)</p> <p>다친 발을 8~13cm 정도 높이의 나무판에 올리고 반대쪽 발은 평지에 두고 섭니다. 다친 발을 이용하여 무릎을 편 상태에서 몸무게를 지탱하여 운동 한 후 다시 본래 자세로 돌아옵니다. 10회 반복 3세트를 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Step-up</p>
<p>10)Balance and reach exercises (균형 잡기 운동)</p> <p>A. 다친 발을 의자에서 멀리 두고 다친 발로 섭니다. 의자에서 먼 쪽 손을 몸 앞으로 뻗은 후 무릎을 굽힙니다. 이 동작을 10회 반복 2세트를 합니다.</p> <p>B. 위와 같은 자세를 취한 후 의자에서 먼 쪽의 팔을 의자쪽으로 뻗는 자세를 취합니다. 팔을 멀리 뻗을수록 운동의 강도가 세집니다. 10회 반복 2세트를 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Balance and reach exercise A</p>  <p>Balance and reach exercise B</p>
<p>11)Jump rope (줄넘기)</p> <p>양쪽 다리를 이용하여 5분 동안 줄넘기를 한 후 한쪽 다리만 사용하여 5분 동안 줄넘기를 해줍니다.</p>	 <p>Jump rope</p>



곧음이 TIP!
 발목운동을 할 때 발을 처음부터 움직이는 것보다는 움직이는 방향으로 힘만 주는 방법으로 발목을 강화해 보세요. 무리 없이 발목을 강화시킬 수 있습니다. 운동시 통증이 심하게 생기면 운동을 중지하시고, 의사나 운동전문가와 상담하세요~

1) Written by Tammy White, MS, PT, and Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, for RelayHealth.