

장애가 있는 회원 지도하기: 해부와 생체역학

장애가 있는 회원을 평가하고 지도하려면 몸이 어떻게 움직이는지뿐만 아니라, 특정 질환이 움직임을 어떻게 제한하고 바꾸는지도 알아야 합니다.

움직임의 면

사람의 움직임은 시상면, 이마면, 가로면이라는 세 면에서 일어나며, 많은 관절이 두 개 이상의 면에서 움직입니다.

척주의 굽이

척주에는 목·등·허리·엉치의 네 가지 정상 굽이가 있고, 척주앞굽음증·척주뒤굽음증·척주옆굽음증이라는 세 가지 비정상 굽이가 흔히 나타납니다. 비정상 굽이는 무게중심과 척주가 움직이는 정도를 바꿀 수 있습니다.

지레

생체역학은 사람 몸을 단순한 기계들의 조합으로 봅니다. 그 가운데 하나가 지레입니다. 뼈대는 1종·2종·3종 지레로 이루어져 있습니다.

무게중심

휠체어를 쓸 때처럼 앉아 있으면 무게중심이 앞쪽, 배 앞쪽으로 옮겨 갑니다.

