

관절염과 함께 움직이기

관절염을 다스리는 열쇠는 — 계속 움직이는 것입니다! 어떤 관절염이든 운동은 치료 계획에서 빼놓을 수 없는 부분입니다.



걷기처럼 가벼운 활동은 한 번만 해도
뻘뻘함과 통증이 곧바로 줄어듭니다

유산소·근력·유연성·신경근 운동을
아우르는 꾸준한 신체활동은 이런
도움을 줍니다.



통증을 줄여
줍니다(진통제가 덜
필요해집니다)



체력이 좋아집니다(심폐
지구력, 근력 등 모든
면에서). 그리고 무엇보다
생활하는 힘이 좋아집니다



균형 감각이 좋아집니다



안녕감이 좋아집니다



잠이 좋아집니다



뻘뻘함이 줄어듭니다

관절염의 대표
증상 —
관절이 뻘뻘하고
아픈 것

이렇게 해 보세요

오래 앉아 있어야 한다면
자주 일어나 움직이거나,
적어도 뻘뻘한
관절만이라도
움직이세요(예:
무릎이라면 걸거나 몇 번
굽혔다 펴기).

그동안 움직이지
않으셨다면 걷기와 가벼운
근력 운동으로 시작하세요.
다리 근육은 무릎과
엉덩관절을 받쳐 주는 힘을
길러 줍니다.

“쓰지 않으면 잃는다”는
옛말이 맞습니다. 활동을
멈추면 관절이 움직이는
범위가 줄고 통증과
뻘뻘함이 심해집니다.
그러니 **계속 움직이세요.**