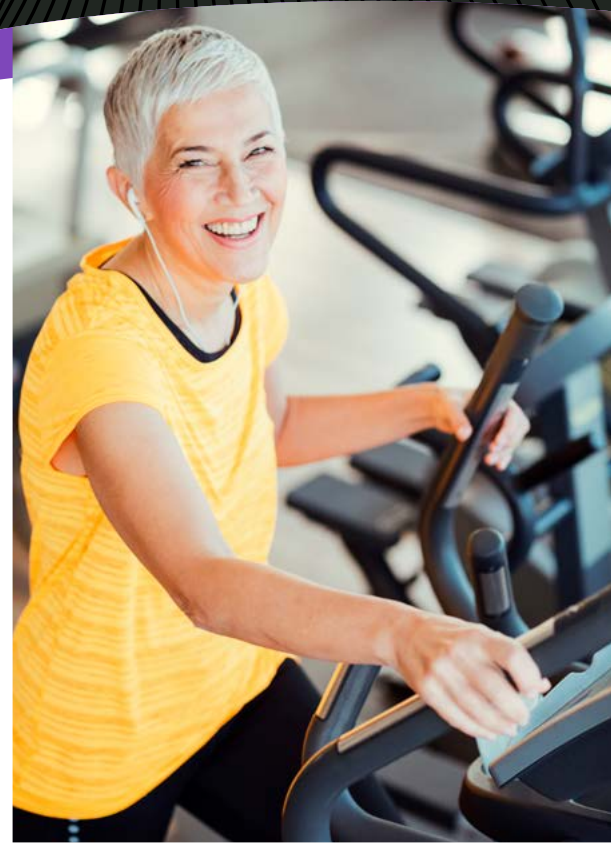


활동적으로 지내기 류마티스 관절염이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

활동적으로 지내면 몸이 더 편하고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자게 됩니다. 그동안 움직이지 않던 분일수록 얻는 것이 가장 큼니다. 이제 전문가들은 아무리 짧은 신체활동이라도 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 단 몇 분이라도 좋습니다!

류마티스 관절염은 관절에 염증을 일으키는 자가면역질환입니다. 이 병을 앓고 계신다면 활동적으로 지내는 것이 증상을 좋게 하는 중요한 방법입니다. 신체활동을 늘리면 피로와 관절 통증, 뻣뻣함, 염증이 줄어듭니다. 반대로 움직이지 않으면 몸이 더 약해지고 뻣뻣해져 관절염이 더 나빠집니다. 꾸준한 운동은 관절에 해롭지 않으며, 심장병·뇌졸중·제2형 당뇨병 같은 다른 건강 문제의 위험도 낮춰 줍니다. 염증이 활발한 시기에도 신체활동은 안전하며 권장됩니다.



이렇게 시작하세요

류마티스내과 의사와

상의하세요 혹시나 이제 막 진단을 받으셨다면, 염증을 줄이도록 약을 바꾸는 문제를 관절염 전문의와 상의하세요. 다른 건강 문제가 있거나 오랫동안 움직이지 않으셨다면 의료진에게 확인하세요.

계획 세우기

류마티스 관절염에서 활동하는 데 정답인 방법 하나는 없습니다. 내가 좋아하는 것을 길잡이로 삼으세요. 무엇이 있으면 변화를 만들고 움직일 수 있을까요? 물리치료사는 관절을 튼튼히 받쳐 통증과 부상을 줄이는 운동과 요령을 알려 줄 수 있습니다.

단순하게 생각하세요 함께 움직이기

덜 앉고 더 움직이세요! 오래 가만히 앉아 있으면 관절이 뻣뻣해집니다. 불편함까지 걸어가고, 반려견과 산책하고, 부엌에서 춤을 추고, 계단을 이용하세요. 하루 중 움직일 기회를 찾으세요.

함께할 친구를 찾아 걷는 시간을 정하거나, 우리 동네 프로그램을 알아보세요. 천천히 시작하세요. 짝과 함께 활동하는 사람이 혼자 하는 사람보다 더 오래 이어 갑니다.

류마티스 관절염에서 알아 둘 점과 주의사항

류마티스 관절염에서는 관절 통증과 뻣뻣함, 부기가 갑자기 심해지는 일이 흔합니다. 그럴 때도 활동을 모두 멈추지는 마세요. 관절을 부드럽게 움직이고 가벼운 운동은 이어 가세요.

염증을 줄이는 약에 대해 류마티스내과 의사와 상의하세요. 병이 다시 잘 조절되면 증상이 심해지기 전에 하던 것보다 조금 낮은 수준에서 신체활동을 다시 시작하세요.

통증과 뻣뻣함이 가장 덜한 때, 예를 들어 늦은 오후에 활동해 보세요. 아침의 뻣뻣한 시간대는 피하세요. 활동 시간이나 속도는 한 주에 10%를 넘지 않게 늘리세요.

류마티스 관절염은 손목, 손, 발, 발목의 작은 관절을 흔히 침범합니다. 아래에 적힌 대로 조금씩 바꾸면 활동에 도움이 됩니다.

운동할 때 다소 불편할 수 있지만, 그렇다고 관절이 상하는 것은 아닙니다. 활동한 뒤 며칠 동안 통증과 피로가 더 심해진다면 다음에는 더 가볍게 또는 더 짧게 하세요. 나에게 맞는 방법을 찾으세요!

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨이 빨라지게 하고 기운을 북돋웁니다. 중간 강도로 일주일에 150분, 또는 힘든 강도로 75분, 아니면 둘을 섞어서 그만큼 하는 것을 목표로 늘려 가세요. 걷기, 자전거, 일립티컬, 조정 기구, 물속 운동처럼 관절에 무리가 적은 운동을 해 보세요.

무엇을?

관절에 부담이 적으면서 리듬을 타고 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~5일

얼마나 힘들게?

조금 가볍게 시작해 조금 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

몇 분으로 시작하세요. 하루를 통틀어 30분 이상까지 조금씩 늘려 갑니다.

기억하세요: 거리보다 시간으로 목표를 정하세요. 틈틈이 5분, 10분씩 채워도 되고, 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법이든 어디서든 활동적으로 지내세요. 건강한 음식을 먹고 밤에 7~8시간 이상 잘 자는 것이 근육과 관절 회복에 꼭 필요합니다.

유산소 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

- 짧게 여러 번 하는 편이 한 번에 오래 하는 것보다 관절에 편할 수 있습니다. 한 번의 운동 안에서, 또는 한 주 동안 여러 종류의 유산소 운동을 섞으면 관절 부담이 줄어듭니다.
- 5~10분 동안 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 해서 관절이 힘든 운동에 부드럽게 들어가고 나오게 하세요.
- 염증이 얼마나 활발한지에 맞춰 활동을 계획하세요. 잘 조절되고 있다면 걷기나 에어로빅처럼 몸무게를 싣는 활동을 해 보세요. 땅에서든 물속에서든 걸을 때는 발을 잘 받쳐 주고 충격을 흡수하는 신발을 신으세요. 천천히 시작하세요!
- 관절 통증과 부기가 중간 정도라면 자전거, 일립티컬, 조정 기구, 따뜻한 물속처럼 다리와 발에 실리는 부담이 적은 활동을 해 보세요.

물속 운동 — 하기도 좋고 몸에도 좋습니다!

관절 통증과 부기가 심하다면 수영장에서 걷기, 아쿠아로빅, 수영을 해 보세요. 물 온도를 32~35.5°C로 유지하는 곳이 좋습니다.

따뜻하고 얕은 물에서 허리를 곧게 펴고 걸으면 체력과 몸의 조화로운 움직임, 균형 감각, 하체 근력이 좋아집니다. 아무리 적은 신체활동도 도움이 됩니다!

물이 깊을수록 관절에 실리는 부담이 줄어듭니다. 관절염이 심하다면 수영 누들을 타거나 부력 벨트를 착용하고 깊은 물에서 부드럽게 움직여 관절 부담을 덜어 보세요.

물속 운동은 물의 저항을 이용해 근육을 튼튼히 하는 좋은 방법입니다. 두 손으로 물을 밀고 당겨 보세요. 스쿼트와 발차기도 해 보세요. 나에게 알맞게 힘든 정도가 되도록 속도를 조절하세요.

근력 운동

근력 운동은 류마티스 관절염이 있는 분의 활동 계획에서 중요한 부분입니다. 이 병에 흔히 따라오는 심한 근육 감소(근감소증)를 되돌리는 데 도움이 됩니다. 근력이 좋아지면 관절 통증이 줄고 일상생활을 해내는 힘이 커집니다.

무엇을?

아령, 탄력 밴드, 웨이트 기구, 또는 자기 몸무게(예: 벽 팔굽혀펴기, 앉았다 일어서기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가벼운 힘으로 시작해 중간 또는 힘든 정도까지 올리세요. 통증이 느껴져서는 안 됩니다.

얼마나 많이?

처음에는 큰 근육 부위마다 10~15회씩 2~3세트 하세요. 15회를 3세트 할 수 있게 되면 무게를 5~10% 늘리세요.

기억하세요: 필요하다면 물리치료사나 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 운동 방법과 호흡법을 알려 줄 것입니다.

근력 운동에서 알아 둘 점과 주의사항

운동 중 통증이 있다면 저항을 줄이거나, 자세나 잡는 방법을 바꾸거나, 횟수를 줄이거나, 다른 운동을 해 보세요. 탄력 밴드나 웨이트 기구가 손과 손목에 부담이 덜할 수 있습니다.

같은 운동이라도 움직이는 구간에 따라 편한 정도가 다를 수 있습니다. 처음에는 편한 범위 안에서만 움직이세요. 통증이 줄고 힘이 붙으면 범위를 조금씩 넓혀 가세요.

손목·손 보호대는 상체 근력 운동을 할 때 몸을 받쳐 줍니다. 작업치료사가 손과 손목 관절염에 맞춘 운동 계획을 안내해 줄 수 있습니다.

유연성

류마티스 관절염은 유연성을 크게 떨어뜨리므로 관절이 제대로 움직이도록 하는 운동이 중요합니다. 유연성 운동에는 두 가지가 있습니다. 자세를 유지하는 스트레칭과, 손목·발목 돌리기처럼 관절을 움직일 수 있는 데까지 끝까지 움직여 주는 운동입니다. 관절은 움직여 줘야 영양을 받습니다. 움직임은 관절에 바르는 기름과 같습니다!

무엇을?

관절가동범위 운동과 스트레칭

얼마나 자주?

매일, 그리고 정리운동을 할 때

얼마나 힘들게?

관절을 할 수 있는 데까지 부드럽게 움직이세요. 당기는 느낌이 들 때까지 늘리되, 아프지는 않아야 합니다.

얼마나 많이?

아픈 관절마다 끝까지 움직이는 운동을 10회씩 하세요. 자세를 유지하는 스트레칭은 10~30초(어르신은 30~60초)간 유지합니다.

기억하세요: 염증이 중간에서 심한 정도로 활발할 때는 가벼운 스트레칭과 관절을 움직여 주는 운동에 집중하세요.

신체활동과 건강을 위한 그 밖의 방법

요가·태극권·필라테스

모두 근력과 유연성, 균형 감각을 길러 줍니다. 마음을 편안하게 하고 통증을 줄이는 데도 도움이 됩니다.

균형

간단한 균형 운동을 해 보세요. 두 발을 모으고 서 보고, 한 발 앞꿈치에 다른 발 뒤꿈치를 붙여 서 보고, 폭신한 바닥 위에 서 보세요. 각 자세를 15~30초 유지합니다. 선을 따라 걷거나 발끝으로 걸어 보세요. 튼튼한 곳이나 벽을 잡고 몸을 받치세요.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 나아가는 정도를 확인하며 의욕을 이어 가세요. 지금보다 하루 2,000걸음을 더 걷는 것부터 천천히 늘려 보세요. 잘하셨습니다! 그다음에는 하루 7,000~9,000걸음을 목표로 하세요.

그저 즐겁게

그저 즐거운 활동을 찾아보세요. 춤을 추고, 텃밭을 가꾸고, 아이나 손주와 밖에서 놀아 보세요. 나를 웃게 하는 것을 찾아 자주 하세요.

더 알아보기

미국 관절염재단: arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/에서 최신 지침과 더 자세한 운동 예시, 영양 정보를 볼 수 있습니다.

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro에서 찾을 수 있습니다.

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____

Copyright © 2024 Exercise is Medicine