

관절통증 관리 이렇게 해보세요.



보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

일상생활 관리요법

단계별로 적용되는 치료 방법들이 있지만,
‘체중 관리, 생활 습관 개선, 규칙적인 운동’



초기 단계뿐만 아니라 모든 단계에서
유지해야 하는 기본적인 치료 방법

일상생활 관리요법

통증 감소

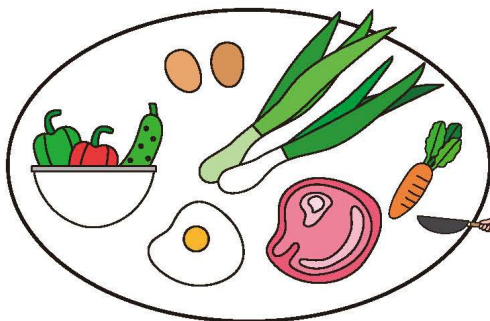
균형잡힌 식사
+
체중조절



일상생활 관리요법

철분 칼슘 통곡물류

과일 녹색채소



많이!!

콜레스테롤 지방

설탕 소금



적게!!



관절통증운동의 원칙

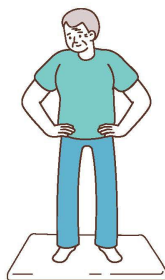


☑ 온열요법 후에 운동한다.



☑ 즐겁게 운동한다.

☑ 운동량은 점차적으로 늘린다.



☑ 통증이 오면 운동을 중단한다.



☑ 본인이 할 수 있는 자세로 한다.

관절통증에 효과 있는 운동



수영



걷기



등산



자전거타기

콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 관절통증관리 교육 매뉴얼(소책자)