

**함께 하는**  
**무릎인공관절치환술**  
**전후 운동**

**4. 하지직거상 운동**

- ① 누워서 한 쪽 다리를 곧게 편다.
- ② 반대편 다리는 무릎을 구부린다.
- ③ 곧게 편 다리에 힘을주어 5초간 버틴다. 힘을 풀고 다리를 내린다. 양쪽다리

10회 시행, 3세트

**8**

  

**01 호흡운동(준비운동)**

- 양팔을 고차하여 갈비뼈 위에 손을 얹는다.
- 3초 동안 숨을 마신다.
- 숨을 2초동안 뱉는다.
- 10회 시행한다.

**02 발목운동**

- 발뒤꿈치에 수건을 얹어 놓는다.
- 발끝을 곧 쪽으로 당겼다가 펴준다.
- 20회 시행한다.
- 3세트 시행

**03 누워서 허벅지 강화운동**

- 허벅지에 힘을주며 다리를 올린다.
- 5초간 버틴 후 힘을 풀어 다리를 내린다.
- 10회 (양쪽다리)시행한다.
- 3세트시행

**04 하지직거상 운동**

- 한쪽 다리 허벅지에 힘을 주고 구부린 무릎 놓이까지 다리를 들어 올린다.
- 5초간 힘을주고 버틴 후 다리를 내린다.
- 10회 시행(양쪽 다리)한다.
- 3세트 시행

**05 엉덩이 힘주기 운동**

- 숨을 내쉬면서 엉덩이를 들어올려 2초간 버틴다.
- 숨을 마시면서 엉덩이를 내린다.
- 10회 시행한다.
- 3세트 시행

**무릎인공관절치환술 환자를 위한 운동**

**06 무릎 구부리고 펴기 운동**

- 누워서 한쪽 다리를 들어 올려 앞손을 허벅지에 딱지를 친다.
- 다리를 구부린 후 다리는 베개에 놓고 무릎을 꼭 편다.
- 10회시행 (양쪽 다리) 한다.
- 3세트 시행

**07 앉아서 허벅지 강화운동**

- 발목과 허벅지에 힘을 주고 양쪽 다리를 들어올린다.
- 10초간 버틴 후 다리에 힘을 풀어준다.
- 10회 시행한다.
- 3세트 시행

**08 서서 발 뒤꿈치 드는운동**

- 의자나 벽을 지지하고 서서 발뒤꿈치 들어올려 종아리에 힘을 준다.
- 10회 시행한다.
- 3세트 시행

**09 제자리걷기운동**

- 엉덩이를 가볍게 흔들면서 하지 않고 30초 제자리에서 걷는다.
- 3세트 시행

**10 호흡운동(마무리 운동)**

- 양팔을 고차하여 갈비뼈 위에 손을 얹는다.
- 3초 동안 숨을 마신다.
- 숨을 6초동안 뱉는다.
- 10회 시행한다.

Supplementary Figure 1. Contents of the self-efficacy theory-based exercise program.