

심부전 환자의 운동 수칙¹⁻³

가벼운 유산소 운동은 심부전 증상을 낮게 하고 일상의 활기를 찾아줍니다. 다음 세 가지를 기억하면서, 의사 선생님과 상의하여 나에게 맞는 운동을 시작해봅시다.

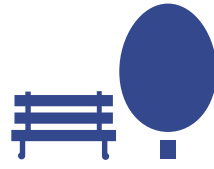
✓ 일주일에 3~5일

✓ 하루 30~45분

✓ 가벼운 유산소 운동

어렵게 생각하지 마세요!

정해진 시간에 하는 운동이어야 할 필요는 없으며, 생활 속에서 실천할 수 있는 움직임이면 충분합니다.



집 근처 공원을 산책해볼까요?



가까운 거리는 걸거나 자전거를 타면 어떨까요?



엘리베이터 대신 계단을 이용해 보세요!

심부전 환자를 위한 가벼운 스트레칭⁴

본격적인 운동 전후의 가벼운 스트레칭은 근육과 심장의 부담을 줄여주며 심박수와 혈압을 안정적으로 조절해 줍니다.^{1,2}

→ 스트레칭 부위

각 동작을 15~30초 유지하고, 아픈 느낌이 아닌 편안한 느낌으로 합니다.

1 종아리 스트레칭

한쪽 다리를 다른 쪽 다리 뒤에 놓고 벽에 기대어 종아리를 쪽 펴주세요



2 골반 스트레칭

다리를 어깨 넓이보다 살짝 넓게 벌리고, 상체는 앞을 본 채로 한쪽으로 몸을 기울여 안쪽 허벅지를 쪽 펴주세요.



3 앞 허벅지 스트레칭

발목을 잡고 뒤꿈치를 당겨 앞쪽 허벅지를 늘려 주세요. 너무 힘들면 의자에 뒤쪽 발을 올려놓고 스트레칭 해주세요.



4 뒤 허벅지 스트레칭

한 발을 내밀어 뒤꿈치를 땅에 대고, 발가락이 하늘을 향하게 하여 뒤쪽 허벅지를 늘려주세요.



5 삼두근 스트레칭

머리 위로 한 팔을 구부리고, 다른 팔을 사용하여 팔을 깊이 눌러 주세요.



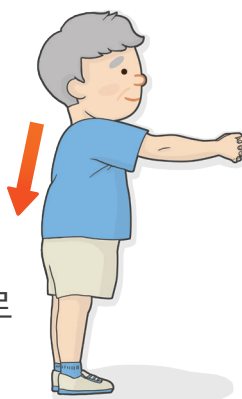
6 어깨 스트레칭

한 팔을 몸으로 당겨주고, 다른 팔을 이용하여 안으로 당기고 잡아주세요.



7 등 스트레칭

등을 똑바로 세우고 양손을 모아 앞으로 쪽 뻗어 주세요.



다음 증세가 나타나면 운동을 중단하고 의사 선생님께 알려주세요!

- ① 가슴이 답답할 때
- ② 호흡이 곤란할 때
- ③ 가슴, 목, 어깨나 등쪽으로 통증이 났을 때
- ④ 어지럽거나 속이 좋지 않을 때



심부전 환자를 위한 운동법 포스터

