

요통과 디스크는 어느 정도 통증이 줄어 들기 시작하면 바로 운동 요법을 통해 허리 근육을 강화하여야 좋은 치료 효과를 기대 할 수 있고 재발도 방지하게 된다.

1. 바로 누워서 무릎 펴고 발목을 상하로 당겼다 편다.(7회)
2. 바로 누워서 두 다리를 어깨 너비로 벌리고 양 엄지발가락이 서로 맞닿도록 안쪽으로 발목을 돌렸다 바깥쪽으로 튼다.
3. 바로 누워서 양쪽 무릎을 펴고, 한쪽 다리를 약간 들어서 밖으로 45 정도 벌렸다 오므린다.
(좌·우 7회)
4. 바로 누운 자세에서 양쪽 무릎을 구부려 세운 다음 다시 천천히 펴도록 한다. (5회)
5. 바로 누워서 두 팔로 한쪽 무릎을 안고 가슴까지 끌어 당겼다 편다. (좌·우 7회)
6. 바로 누워서 두 손으로 양쪽 무릎을 안고 가슴까지 당겼다 편다. (7회)
7. 바로 누운 자세에서 양손은 머리위에 올리고 다리는 구부려 세워서 허리를 평편하게 만든다. 복부근을 수축하여 허리를 바닥에 밀착시킨 다음 10초간 유지한다. (5회)
8. 바로 누워서 무릎을 세우고 상체를 약간 일으켰다 내린다. (7회)
9. 바로 누워서 양 무릎을 세우고 허리를 들었다 내린다. (7회)
10. 양 무릎 펴고 바로 앉아서 허리를 굽혀 두 손이 발끝에 닿도록 한다.
11. 그림과 같은 자세에서 호흡에 맞춰 허리를 고양이 등처럼 둥글게 굽혔다 내린다. (7회)
12. 양쪽 팔꿈치를 펴고, 양쪽 무릎은 바닥에 닿는 자세에서, 상체를 앞으로 밀었다가 엉덩이를 발 뒤꿈치에 닿도록 뒤로 뺀다. (20회)
13. 바로 누운 자세에서 무릎을 세우고 골반과 다리를 좌우로 회전시킨다. (5회)
14. 바로 누운 자세에서 무릎을 펴고 양쪽 다리를 30cm 정도 들어올린다. 열 번 세고 천천히 내려놓는다. (5회)
15. 직각이 되는 의자에 앉아, 양 손끝이 바닥에 닿도록 허리를 굽혔다 편다. (20회)
16. 바로 선 자세에서 숨을 깊이 들이쉬고 내신다. 천천히 머리와 목을 구부리고 손가락 끝이 마루 끝에 닿도록 허리도 천천히 구부린다.
17. 똑바로 서서 의자 등받이나 테이블을 잡고 쪼그려 앉았다가 다시 일어난다. 의자등받이나 테이블을 잡는 것은 균형을 잡기 위하여 살짝 잡아야 한다. 절대로 의지해서는 안된다. (10회)

■ 주의사항

위의 모든 운동을 할 때 목이나 허리에 통증이 있을 수 있습니다. 그러나 팔이나 다리에 통증이 생기면 그 운동은 중지하시고 담당선생님과 상의하시기 바랍니다.