



뇌졸중 환자를 위한
재활치료센터 지침서

에이치플러스양지병원
재활치료센터



목차

1. 인사말

2. 재활치료센터

- 운영시간
- 치료실 안내
- 위치
- 준수사항

3. 뇌졸중 질환

4. 재활치료 진행과정

5. 재활치료기구

6. 재활치료 주의사항

- 연하장애
- 침상자세

7. 자가운동

- 침상운동
- 연하운동
- 인지운동

8. 장애인단 절차



안녕하십니까? 재활의학과 과장 이유나입니다.

재활의학은 치료의학, 예방의학에 이은 제3의 의학으로, 신체적 기능 및 심리사회적 기능의 저하가 발생한 환자의 상태를 최적의 수준으로 향상시키고 유지하고자 하는 의학입니다.



이를 위하여, 특정 질환이나 외상 또는 퇴행성 변화로 인해 발생한 각각의 장애에 대해 의료진과 물리치료사, 작업치료사, 언어치료사가 한 팀이 되어 장애로 인한 일상생활의 제한 및 통증의 최소화를 위해 노력합니다.

H+ 양지병원 재활치료센터는 모든 센터 구성원이 '환자의 삶의 질 향상'이라는 목표를 가지고 합심하여 재활 치료에 임하고 있습니다. 본 책자가 환자와 보호자의 '재활(再活: 다시 삶)'에 도움이 되길 바라며, 기능의 회복을 위하여 하루하루 최선을 다하시고 계신 환자 및 보호자 분들께 응원과 존경을 드립니다.



안녕하십니까? 재활치료센터 팀장 신지연입니다.

재활치료센터가 오픈할 때만 해도 잘 모르던 분들이 많았는데 치료 후 재활치료센터를 기억해주시고 변함없는 사랑과 관심 가져주셔서 항상 감사합니다.

갑자기 찾아온 병과 힘겹게 싸우고 있는 환자와 가족들에게 편안하고 다정한 친구가 될 것을 약속 드리며 환자와 함께한다는 마음으로 재활의 길을 함께 걸어가겠습니다.

여러분의 쾌유를 돕고 더 나은 치료사가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



1. 인사말

2. 재활치료센터는 무엇을 하는 곳인가요?



치료시간

평 일 오전 8시30분~오후 5시30분
토요일 오전 8시30분~오후12시30분

점심시간 : 오후12시30분~1시30분

연락처

운동치료실 070-4665-9376
작업치료실 070-4665-9377
언어치료실 070-4665-9379
도수치료실 070-4665-9327
물리치료실 070-4665-9375

위치

1관 M층

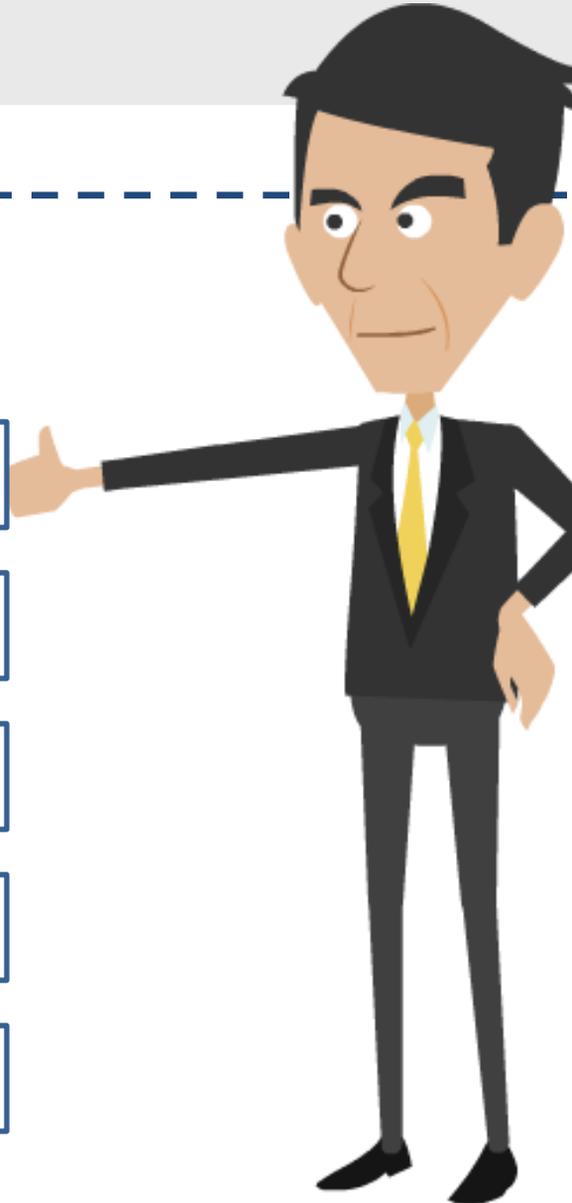




질병이나 사고로 인한 장애 또는 통증으로 인하여
일상생활에 어려움이 있는 환자를
신체적, 정신적, 사회적 능력과 잠재능력을 발달시켜
타인의 도움 없이 가능한 한
정상에 가까운 생활을 할 수 있도록 치료합니다.

재활치료센터

- 1 운동치료실
- 2 작업치료실
- 3 언어치료실
- 4 도수치료실
- 5 통증치료실



2. 재활치료센터는 무엇을 하는 곳인가요?

1

운동치료실을 소개합니다+

신경계 및 근골격계 질환으로 운동장애를 가진 환자에게 비정상적인 긴장도 및 패턴을 조절하고 정상적인 움직임을 재 학습시켜 삶의 질 향상에 목표를 두고 일상생활로 조기 복귀 할 수 있도록 기능을 회복시키는 전문재활치료입니다





매트치료

- 점진적으로 신체조절능력을 향상
- 자세 안정성과 신체균형능력 증진
- 서기, 걷기 전 매트에서 이루어지는 치료



중추신경계발달재활치료

- 자세 조절, 선택적 동작 수행 능력을 향상
- 환자의 전반적인 기능수준을 최적화
- 전문과정을 이수한 치료사가 1:1로 시행



보행치료

- 잘못된 보행패턴, 보상작용 최소화
- 정상적인 보행패턴 반복적 훈련



기능적전기자극치료

- 전기자극을 통해 마비된 신경근 재교육
- 근육 조정 능력 향상

2. 재활치료센터는 무엇을 하는 곳인가요?

2

작업치료실을 소개합니다

“작업”이란 개인에게 의미 있는 모든 종류의 정신적, 육체적, 사회적 활동을 의미 합니다. 작업치료실에서는 신체적, 정신적, 기능이 저하 된 사람에게 의미 있는 치료적 활동을 통해 독립적으로 일상생활을 수행하고 능동적으로 사회생활 참여함으로써 행복한 삶을 영위할 수 있도록 교육 및 훈련하는 전문재활 치료입니다.





작업치료

- 기능 및 발달 수준을 유지, 발전
- 의미 있고 목적 있는 활동 통한 치료



일상생활동작훈련

- 스스로 일상생활 및 가정생활에 적응
- 일상생활훈련프로그램을 계획, 수행



연하장애재활치료

- 먹는 과정 문제, 삼키는 과정 문제 회복
- 영양공급 불균형, 흡인성폐렴으로 인한 여러 합병증 예방
- 환자의 먹고 삼키는 능력 향상



전산화인지재활치료

- 집중력, 사고력, 정보처리능력, 의사소통, 기억력 훈련
- 학습 및 문제해결능력의 향상
- 일상적인 환경에 적합한 실생활 훈련
- 컴퓨터프로그램 기반 인지재활치료

2. 재활치료센터는 무엇을 하는 곳인가요?

3

언어치료실을 소개합니다

선천적 또는 후천적 요인으로 인해 나타나는 유창성장애(말더듬), 조음 및 음운장애(발음문제), 음성장애, 기호장애(언어발달지체, 실어증) 등의 어려움을 보완하여 효과적인 의사소통을 할 수 있도록 정보처리능력의 개선과 수용언어 및 표현언어 증진을 위한 치료입니다.



성인언어치료

뇌신경 손상으로 인한 신경언어장애 및 말 더듬, 부정확한 발음의 유창성장애로 의사소통에 어려움이 있는 환자를 대상으로 정확한 언어진단을 통해 손상된 언어영역을 회복하기 위한 치료프로그램을 제공

2. 재활치료센터는 무엇을 하는 곳인가요?

4

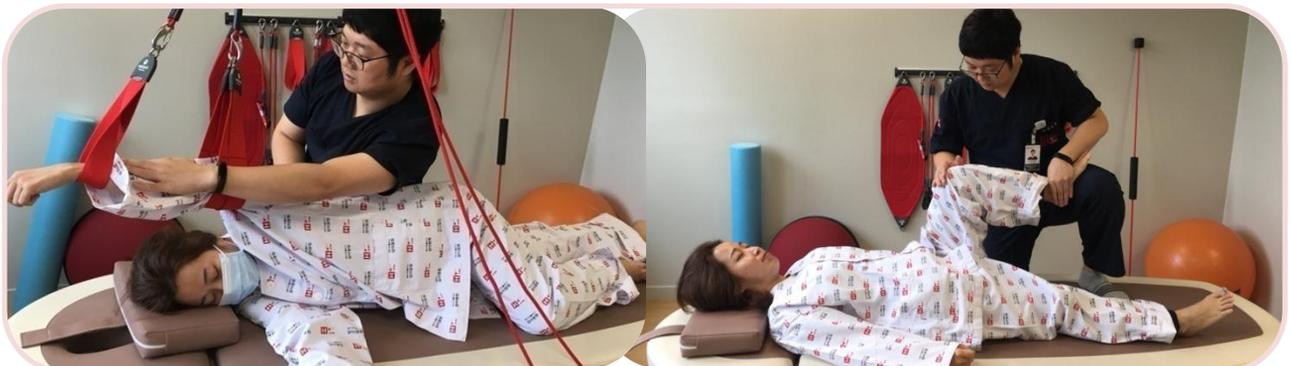
🔍 도수치료실을 소개합니다

수술 전후 및 척추나 관절 변형으로 일상생활에 어려움이 있는 환자를 대상으로 수술이나 약물 없이 전문 교육을 이수한 숙련된 치료사가 슬링치료, 근막이완술, 허혈성압박, 근에너지기법, 관절가동술, 정골의학기법, 카이로프라틱 등의 척추, 관절 치료 프로그램을 제공함으로써 손상 이전의 상태로 기능을 개선하는 전문재활치료입니다.



- 척추 및 디스크를 지지하고 있는 주변 근육을 활성화
- 척추의 부정렬과 근육의 불균형 조절
- 맞춤형 척추 치료프로그램

척추도수치료



- 복잡하게 구성된 관절주변 조직들을 활성화
- 관절 기능 개선
- 맞춤형 관절 치료프로그램

관절도수치료

2. 재활치료센터는 무엇을 하는 곳인가요?

5

통증치료실을 소개합니다

근·골격계, 신경계 등 신체의 이상으로 고통 받는 환자를 대상으로 통증의 원인을 정확히 파악하여 다양한 물리치료 의료기기를 이용해 통증을 경감시키고 기능을 회복시켜 정상적인 일상생활수행을 돕기 위한 치료입니다.





온열 및 한냉치료

- 경직 및 통증을 완화
- 근·골격계의 외상 및 부종을 감소



전기 및 광선치료

- 급성 및 만성 통증조절 및 조직재생



견인치료

- 긴장된 척추 주위근 및 관절을 이완
- 추간공의 확장, 척추 만곡의 회복
- 통증 및 방사통 감소



지속적인 수동운동(CPM)

- 관절 운동 범위를 향상
- 혈액공급을 촉진 및 조직 재생력 향상
- 합병증을 예방 및 관절 통증 감소

재활치료센터 준수사항

환자가 재활에 집중할 수 있도록
모두의 배려바랍니다

- 다른 환자의 치료에 방해되지 않도록 정숙해주세요.
- 기구나 매트치료 이동 시 **낙상에 주의**해주세요.
(도움 필요 시 담당치료사에게 요청해주세요)
- 환자 접촉 및 치료기구 이용 전후 **감염예방 위해 손소독** 바랍니다.
- 치료매트 및 치료기구 이용시간은 **정해진 시간에 따라 운영**됩니다.
- 부득이하게 치료를 못 오게 될 경우에는 미리 담당치료사에게 문의해주세요.
- 치료실 물품은 **사용 후에 꼭 제자리에** 반납해주시기 바랍니다.
- “개인정보보호법”으로 인해 사진 및 동영상 **촬영이 절대금지** 됩니다.
- **핸드폰사용을 자제**해주시고, 치료실 밖에서 통화 바랍니다.
- 치료시간 변경요청은 담당치료사에게 문의해주세요



3. 뇌졸중! 어떤 질환 인가요?

뇌졸중(STROKE)

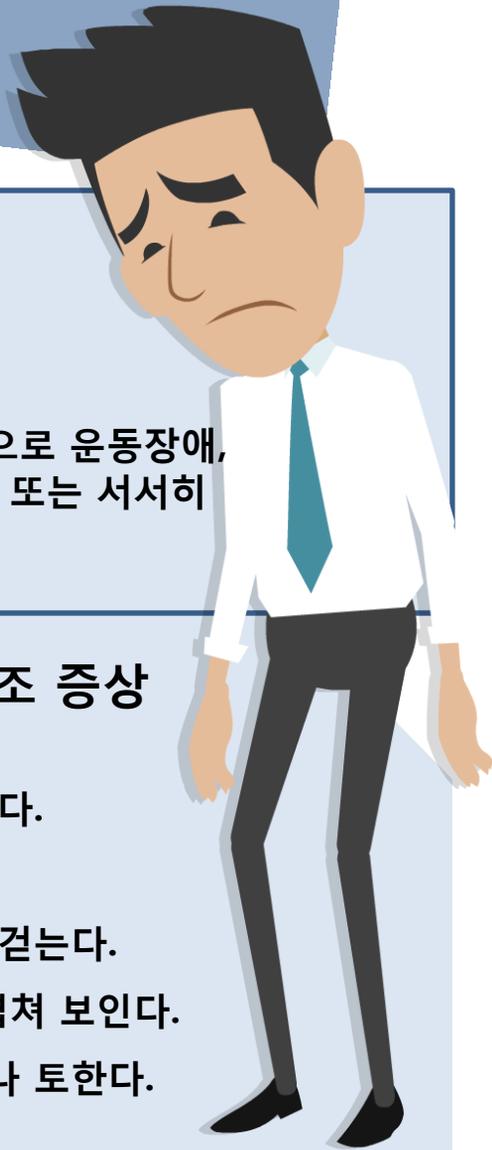
뇌에 혈액을 공급하는 **혈관이 막히거나 (뇌경색), 터져서 (뇌출혈)** 생긴 뇌혈류 장애로 인한 뇌손상으로 운동장애, 감각장애, 실어증, 의식장애 등의 신체장애가 갑자기 또는 서서히 발생하는 질환입니다.

뇌졸중 전조 증상

- 갑자기 한쪽 팔다리의 힘이 없거나 감각이 둔하다.
- 갑자기 말을 못하거나 발음이 어눌하다.
- 갑자기 어지럽고 술 취한 사람처럼 비틀거리며 걷는다.
- 갑자기 한쪽 눈이 안보이거나 물체가 두 개로 겹쳐 보인다.
- 갑자기 심한 두통이 있으면서 속이 울렁거리거나 토한다.

이런 증상이 모두 뇌졸중은 아니지만,
반드시 전문의사의 진료가 필요합니다.

뇌졸중의 재활은 신경학적 장애를 조기에 평가하여 가장 적합한 치료를 제공해 합병증이나, 장애를 최소화 시키고, 반복적인 재활치료를 통해 뇌 가소성을 활성화시켜 환자의 일상생활복귀를 돕도록 노력하고 있습니다.



1

입원

- 재활의학과 과장 진료 후 입원 결정
- 재활의학과 과장 처방이 나온 후 치료실에서 병동 통하여 시간안내

2

평가 및 목표설정

- 환자상태에 대한 평가 및 치료목표 설정

운동치료실 : 관절가동범위, 근력, 균형 평가 등
 작업치료실 : 인지평가, 상지기능평가, 일상생활동작 검사 등
 언어치료실 : 실어증검사, 이름대기검사, 조음음운평가 등

* 비급여 항목 평가 시 추가비용 발생가능

3

재활치료

- 평가결과에 따라 담당 치료사와 함께 환자상태와 목표에 맞춰 치료진행

* 비급여 항목 치료 시 추가비용 발생가능

4

재평가

- 매달 환자 호전상태 및 변화를 평가
- 호전상태 및 변화에 따른 치료방향과 목표 변경 및 지속적인 치료진행

5

퇴원 및 외래연계

- 과장님의 평가에 따라 퇴원 결정 및 타 병원 전원
 - 외래 희망 시 담당의 및 담당 치료사와 상담을 통하여 통원치료연계
- * 대기자가 많을 경우, 즉각적인 치료연계가 어려울 수 있음



4. 재활치료는 어떤 과정으로
진행되나요?

경사침대

- 서 있는 자세 경험
- 기립성저혈압, 요로감염 방지
- 전신 순환 증진 및 균형감각 자극



기립기

- 서 있는 자세를 경험
- 근력강화, 욕창방지
- 기립성 저혈압 방지



전동손발자전거

- 전신 근력과 지구력을 유지 및 향상
- 심폐기능 강화를 위한 유산소 운동
- 관절가동범위 유지 및 향상
- 구축 방지, 근 경직 감소

5. 재활치료에 사용되는 기구는 뭐가 있나요?



p-bar (평행바) & 트레드밀

- 근육의 협응장애와 마비로 인한 비정상적인 보행 최소화
- 정상적인 보행패턴 반복 연습,
- 기능적, 효과적 보행 유지 및 개선

코끼리자전거

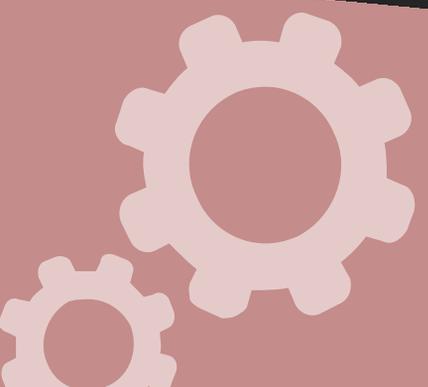
- 근력강화 및 상하지 움직임 향상
- 상하지 좌우 교대 운동
- 보행 패턴을 습득



FES

기능적전기자극치료기

- 족하수증 회복 및 운동기능 복원.
- 마비된 근육 활성화 재교육
- 선택적 근 수축으로 근 위축방지, 경련완화



운동치료 재활치료 기구

Vital stim

연하장애 전기자극 치료기

- 연하장애(삼킴장애) 치료목적
- 연하와 관련된 근육 근력강화, 감각인식 향상
- 연하기능 증진



CoTras

- 컴퓨터 기반 인지재활 훈련
- 중, 고도 인지장애환자 위한 훈련, 치료
- 실생활 훈련 두뇌 활성화, 인지기능 증진
- 치료사와 1:1 인지치료



재활치료 기구 사용은 환자의 안전 및 효과적인 재활을 위하여 반드시 담당 치료사와 상담 및 안내 후 사용 하시길 바랍니다.

5. 재활치료에 사용되는 기구는
뭐가 있나요?

작업치료 재활치료기구

6. 성공적인 재활을 위하여 이것만은 지킵시다!



연하장애 (삼킴장애)

연하장애(삼킴장애)란?

음식을 씹고 삼키는 것이 어려운 것으로 뇌졸중이나 기타 신경계 질환 환자에게 흔히 발생

삼킴장애의 증상

- 음식을 먹을 때 기침 (사레들림)
- 식사 후 목소리가 변함 (쉰 목소리)
- 음식을 섭취한 한참 후에도 입안에 음식물 남음
- 음식 먹은 후 목안에 이물감
- 식사시간연장
- 심한 치석, 음식찌꺼기, 구취
- 무증상 (무증상성 흡인)



식사 시 주의사항

- 조용하고 편안한 마음으로 충분한 시간을 갖고 천천히 식사합니다.
- 머리는 중앙, 턱은 아래로 향하게 합니다.
- 한 번에 조금씩 먹고 여러 번 삼키도록 연습합니다.
- 음식의 농도는 한 가지 농도로만 제한하도록 합니다.
- 식사 시 적은 양을 먹도록 하며 사레들림 시에 식사를 멈추도록 합니다.
- 식사 후 쉰 목소리가 날 경우 잔여물을 제거하기 위해 기침을 하고 마른침을 삼키게 합니다.
- 식사 후 20~30분 정도 앉아 있는 자세 유지 합니다.
- 식사 후 젖은 가제로 입안을 닦거나, 구강위생을 수행합니다.

6. 성공적인 재활을 위하여 이것만은 지킵시다!



팔의 자세

어깨를 30도 벌리고
팔굽은 곧게 펴고 손목
밑에는 수건을 접어 받힌다.



어깨를 90도 벌리고
팔굽은 90도 굽히고
손에는 수건을 말아 쥐는다.



침상자세



관절의 구축예방 및 욕창예방을 위해
침상에서 다음 자세를 번갈아 가면서 취해줍니다.



한 측 : 왼쪽
건강한 측 : 오른쪽

바로 누운 자세

하지는 무릎과 고관절은
곧게 펴고, 발목은
90도가 되게한다.



건강한 쪽으로 누운자세

어깨와 같은 높이로
팔 아래 베개를 받히고
무릎사이에 베개를 대고
발목은 90도가 되게한다.



환측으로 누운자세

어깨는 70도로 벌리고
팔굽과 손목을 편다.
무릎사이에 베개를 댄다.

7. 혼자 할 수 있는 운동을 알려주세요!



침상운동



1 어깨 올리기 운동
*팔꿈치를 벌려 어깨 올리기



2 수건밀기 운동
*마비측 손등이 바닥을 향함



3 깍지끼고 팔 올리기 운동



4 어깨관절 반원 운동



5 손목관절 운동

끝말잇기

교대로 상대가 말한 단어의 마지막 글자로 시작되는 단어 말하기

인지운동

화 투

- ① 같은 패끼리 4장씩 짝 맞추기
- ② 같은 점수의 패끼리 분류하기
- ③ 비슷한 그림끼리 모으기

그림 그리기

종이와 연필, 펜을 주고 그림을 그려보라고 하세요

- ① "사람을 그려보세요."
- ② 신체 부위 중에서 어디가 빠졌는지 잘 보고 "다 그렸어요?" 물어보세요.
- ③ "뭐가 빠진 것 같아요? 다시 한 번 잘 보세요."라고 말하고 시간을 주세요.
- ④ 다 그렸다고 하거나 빠진 것이 없다고 하면 "왜 눈이 하나인가요?" "왜 팔이 하나인가요?"라는 힌트를 주세요.
- ⑤ 자신이 빠뜨린 부위를 스스로 찾게 도와주세요.
- ⑥ 수정하거나 덧붙여 그리도록 도와주세요.

사람, 꽃, 집, 자동차 같이 쉬운 것부터
→ 지도, 방 구조, 약도 그리기 같은
어렵고 복잡한 것으로 진행

산 이름 대기

교대로 서울에 있는 산 이름 대기, 우리나라에 있는 산 이름 대기, 세계에 있는 산 이름을 교대로 말하기

산 넘어 산...

환자가 평소에 관심이 많았던 여러 가지 주제로 응용할 수 있습니다.



연하운동

다음 순서에 따라 침상 연하운동을 시행합니다.
각 동작은 가능한 크게 하시고,
식사시간 전에 수행하시면 효과적입니다.
연하운동은 음식물을 섭취하지 않은 상태에서 시행합니다.

1

입술 운동

입 모양을 최대한 크게 하여 "아, 에, 이, 오, 우" 반복 5회 실시
공기를 넣어 뺨 부풀리기 10회 실시

2

혀 운동

혀 내밀기 5회 실시
혀 양 옆으로 움직이기 10회 실시
혀 차기 (라라라, 타타타 : 빠른 속도로 혀를 움직일 수 있도록 유도)

3

턱 운동

입을 크게 벌리고 다물기 5회 실시
턱을 좌우로 움직이기 10회 실시

4

감각운동

손잡이가 긴 차 숟가락을 얼음 또는 차가운 물에 1분 정도 담가 둔다.
차가워진 숟가락으로 양쪽 볼을 구강 안에서 바깥쪽으로 밀 듯 마사지한다. (각각 5회씩 실시)

5

삼킴운동

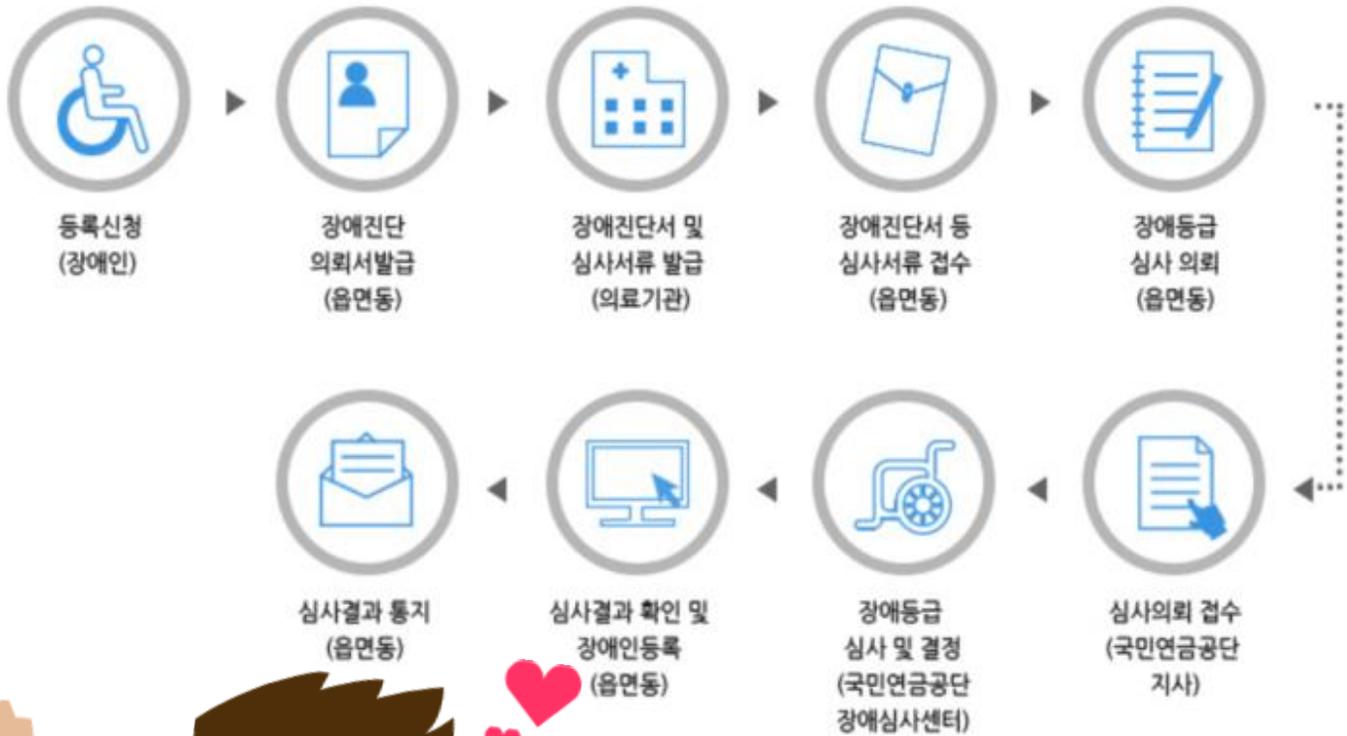
턱을 아래로 당기고 침 삼키기 3회 실시
헛기침 + 두 번 삼키기 3회 실시

장애인이란?

장애인이란 신체적 또는 정신적 장애가 발생하여 **일상생활은 물론이고 사회생활에 불편함이 따르며 그에 따른 제약을 받는 사람**을 말합니다. 불의의 사고를 당하거나 선천적으로나 후천적으로 장애가 발생했을 경우 장애인등록을 할 수 있으며 장애인등록 시에 장애의 상태에 따라서 장애인등급판정기준이 달라집니다.

장애판정 시기

발병 또는 외상 후 6개월 이상 지속적으로 치료한 후에 장애 진단을 하여야 함



자세한 장애 등록 절차는 관할 주민센터로 문의 하시면 안내 받으실 수 있습니다.

8. 장애진단은 어떻게 받나요?

자가운동 일지

	월	화	수	목	금	토	일
침상운동	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
인지운동	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
연하운동	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						



에이치플러스양지병원
재활치료센터
뇌졸중 환자를 위한 재활치료센터 지침서