

관절 류마치스 (3)

5

병을 이기는 것은 정신력이다.

만성관절류마치스는 정신력에 의해서 증상이 호전되기도 하고 더 나빠지기도 한다. 가능한 한 밝은 기분으로 지내는 것이 중요하다. 환자 뿐만 아니라 주위의 사람들도 주의해야 한다.



혼자서 고민하지 말고 주치의와 잘 상담하시기들...

결혼 · 임신 등

관절류마치스는 여성들에게 많이 발생하기 때문에 특히 결혼이나 임신에 있어 문제가 되기도 한다.

이 병은 유전병은 아니기 때문에 서로 잘 이해하기만 한다면 결혼에는 지장이 없다. 다만 임신 · 출산의 경우에 일시적으로

악화될 수 있으므로 산부인과, 내과 전문의와 충분히 상담하도록 한다.

또한, 약은 가능한 한 복용하지 않은 상태에서 임신하도록 한다. 그러나 많은 관절류마치스 환자들이 결혼을 하고 출산을 하고 있으므로, 마음을 강하게 갖고 요양하도록 한다.

류마치스 체조

관절, 근육을 강하게 하기 위해서는 보 통 1일 2~3회, 특히 온욕(溫浴)을 한 후 에 하는 것이 효과적이다.

운동 후 통증이 증가하더라도 1~2시간

정도 지나면 없어지므로 꾸준히 하도록 한 다. 스스로 증상을 파악, 조절해가면서 상 황에 따라 적당한 운동을 해야 한다.

1. 머리운동



머리를 앞뒤로

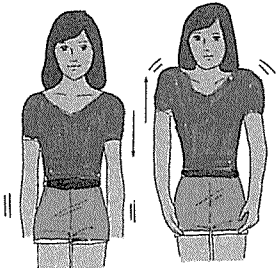


머리를 좌우로

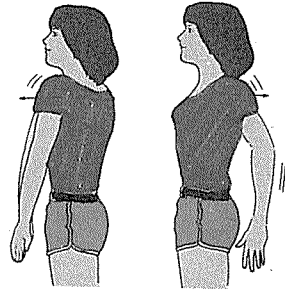


머리로 천천히 큰 원을 그리면서

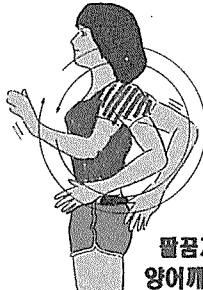
2. 어깨운동



어깨를 위로 아래로



어깨를 앞뒤로



팔꿈치를 가볍게 구부리고 양어깨를 중심으로 돌린다.