

Phys Ther Sport. 2014 Feb;15(1):39-46.;

하지 부상에 중요한 치료로 고려되는 볼기근 강화



볼기근의 약화는

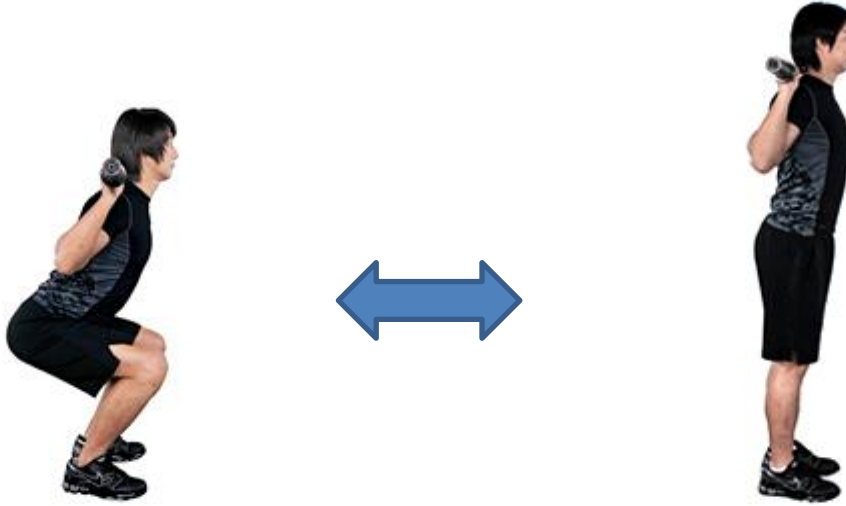
엉덩관절 모음(hip adductor)과 안
쪽돌림(internal rotation) 그리고 무
릎의 외반 (valgus)에 영향을 미치며,
무릎뽀다리관절(patellofemoral
joint)과 엉덩쟁강근막띠(iliotibial
band)에 스트레스를 증가 시킬 수 있
다.

불안정한 발목의 경우 엉덩관절 벌림
근(hip abductor)이 약하다는 연구들
이 있다.



볼기근을 효과적으로 증진시키는 효과적인
운동은 어떻게 있을까?

최근 엉덩근육 운동으로 큰이슈가 되고있는 스쿼트 운동

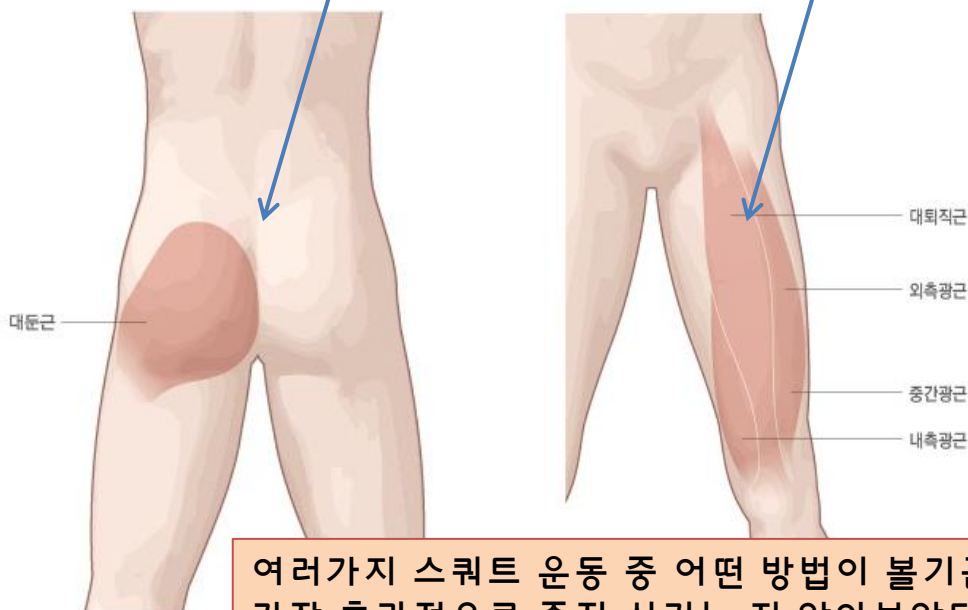


무릎이 발끝보다 앞으로 나오지 않도록 하면서 허벅지와 수평이 될 때까지 앉는다.

발뒤꿈치로 민다는 느낌으로 허벅지에 힘을 주면서 일어선다.

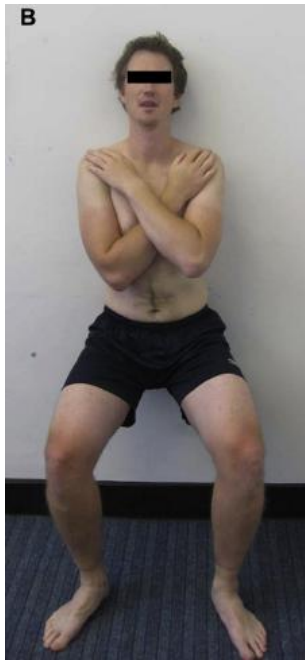
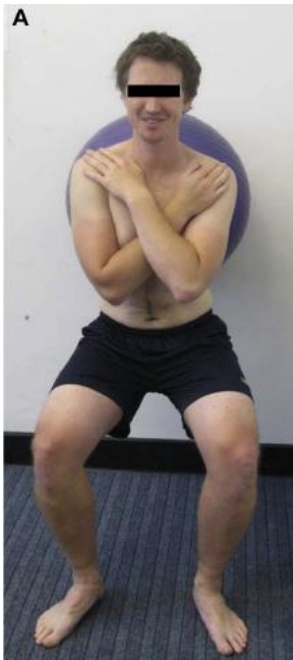
정의: 허벅지가 무릎과 수평이 될 때까지 앉았다 섰다 하는 동작으로, 가장 기본적인 하체 운동이다.

대표적 근육: 볼기근(gluteus muscles), 넓다리 네갈래근(quadriceps) 등이다.



여러가지 스쿼트 운동 중 어떤 방법이 볼기근(gluteus muscle)을 가장 효과적으로 증진 시키는 지 알아보았다.

스쿼트의 네가지 방법을 비교 해보았다.

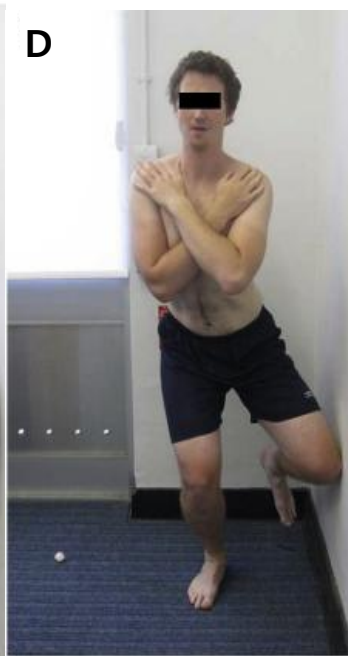


Double squat (두 다리 스쿼트)

- 두발로 선후 2초 동안 내려간다.
- 엉덩관절과 무릎관절이 90도가 되면 5초를 유지한다.
- 처음자세로 2초동안 돌아온다.

A: Swiss ball 를 이용하여 적용.

B: Swiss ball 없이 적용.



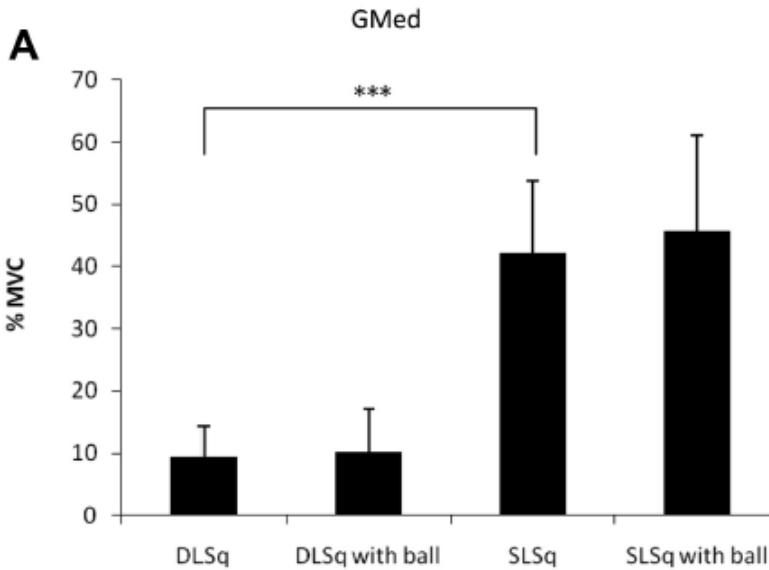
Single legged squat (한 다리 스쿼트)

- 한 다리로 서고, 다른다리는 벌림(abduction)과 굽힘(flexion)을하여 벽에 지지한다.
- 위와같은 매뉴얼을 시행한다.

C: Swiss ball 를 이용하여 적용.

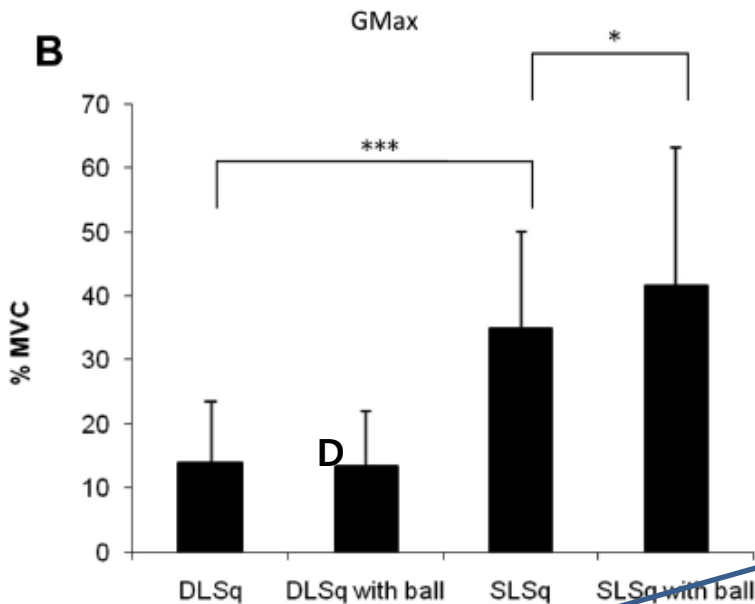
D: Swiss ball 없이 적용.

어떤 스쿼트 방법이 엉덩근 (GLUTEAL MUSCLE)을 증진시키는데 가장 효과적일까?



중간볼기근 (gluteus medius)

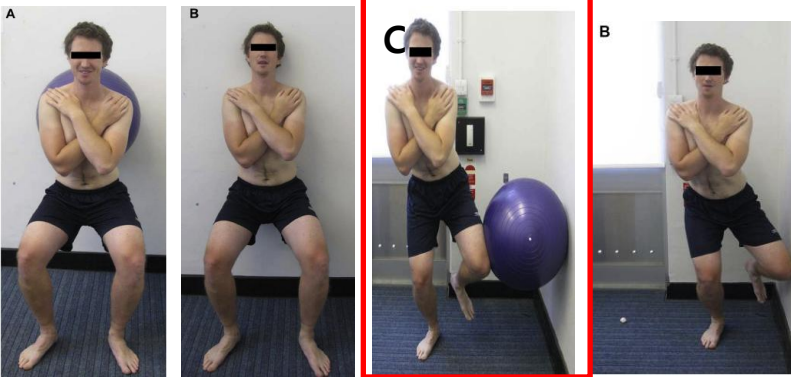
single squat 이 Double squat 보다 효과적인 것을 알 수 있다.



큰볼기근 (gluteus maximus)

single squat 이 Double squat 보다 효과적인 것을 알 수 있으며, ball을 이용한 운동이 더 효과적인 것을 알 수 있다.

C: 가장 효과적인 방법!!!



하지 운동 치료를 하기 위하여 여러 가지 운동들이 알려져 있지만, 이 연구를 바탕으로 스쿼트 자세로 볼기근을 효과적으로 증진시킬 때, 가장 효과적인 운동으로 swiss ball을 이용한 한발 스쿼트(single legged squat)를 추천할 수 있을 것이다.

간단한 도구를 올바른 스쿼트 자세에 결합 시키므로써, 하지 힘이 부족한 사람들이 볼기 근육강화 운동을 효과적으로 할 수 있도록 도와줄 수 있다..

볼기근을 강화시키는 방법은 다양하다.

하지만 볼기근을 간편하고 효과적으로 강화시키려면,

Swiss ball을 결합한 single legged squat 으로

운동하는 것이 도움이 될 것이다.

라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것이다.

-KEMA 책임 연구원 김현아-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 기사에 댓글로 남겨주세요-