

EUREKA PROJECT

SPORT HEALTH & REHABILITATION

X

PIANO MAJOR

KOOKMIN UNIV. P.E

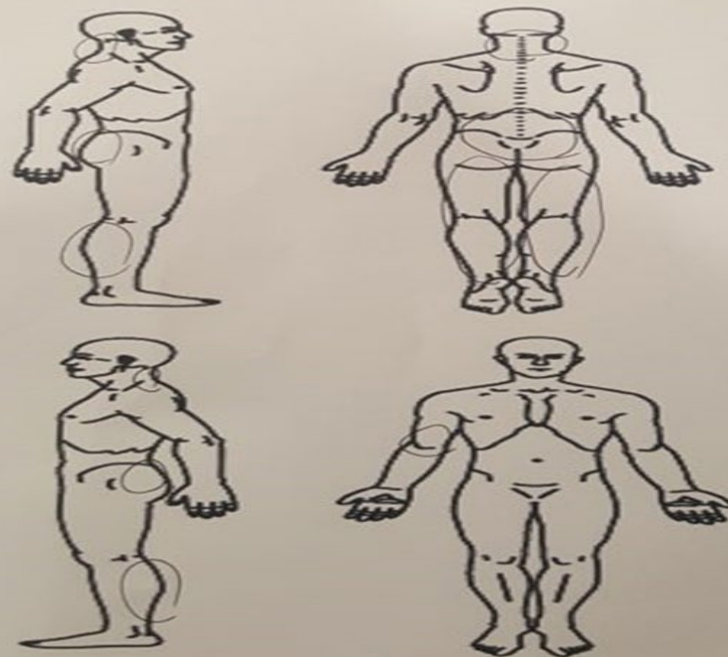
대상자 처치 계획

#1. Trapezius 의 TP를 찾고 Manual Therapy 진행

#2. 유레카 시민참여 때 배운 QL, Piriformis, Gluteus medius 풀어주기

#3. Core exercise으로 허리 통증 완화, 틀어진 밸런스를 잡아주기

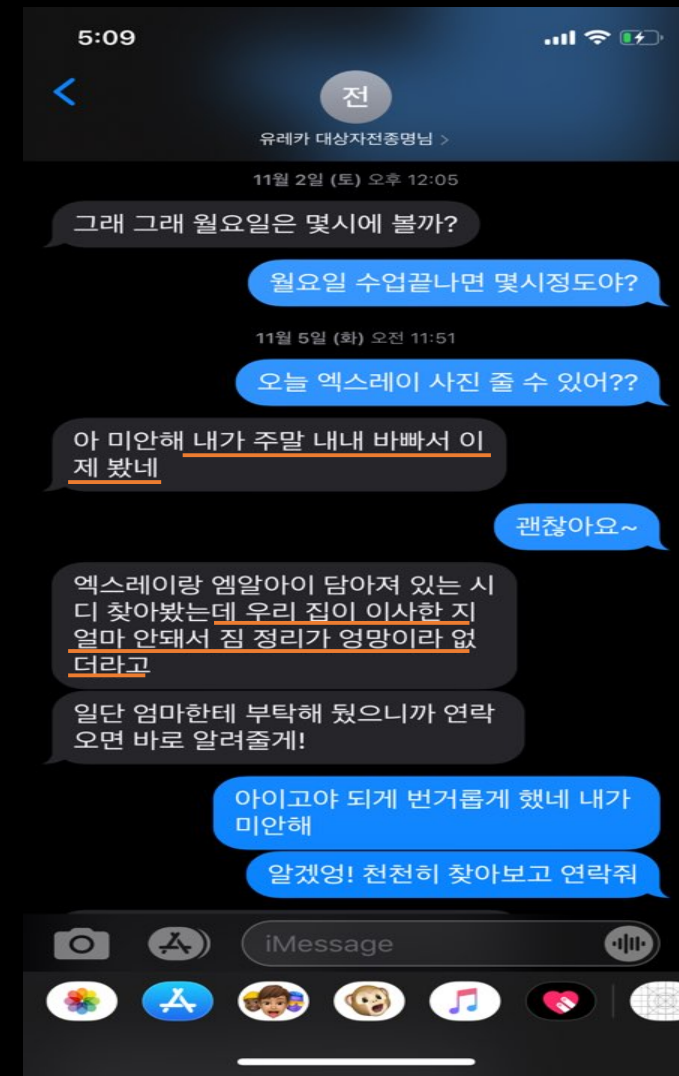
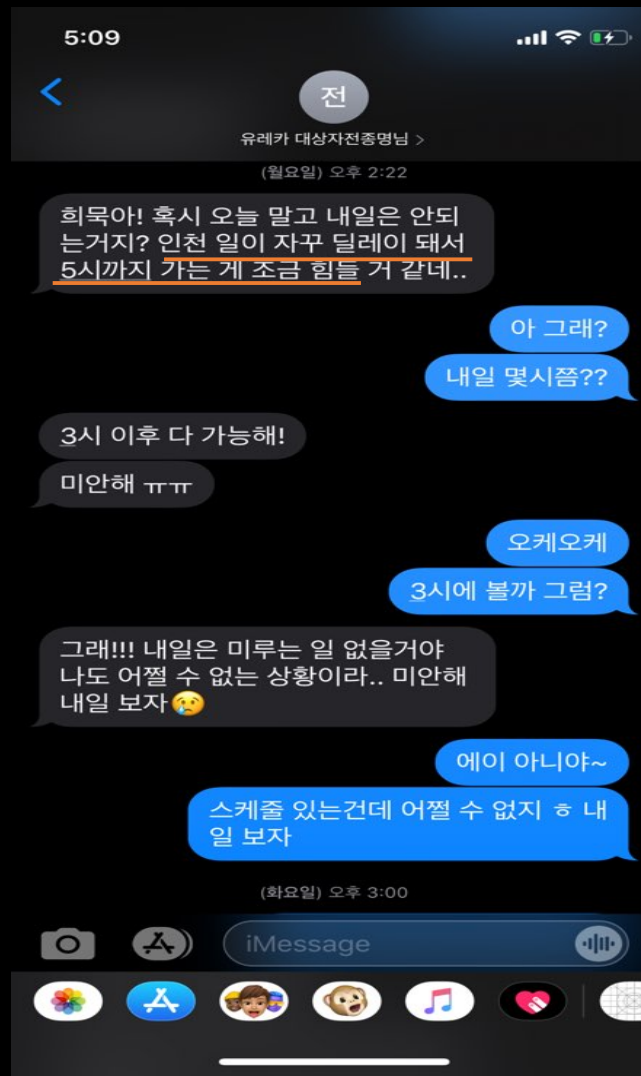
17. 가족 중 비만인 사람이 있습니까? (예 / 아니오) ①
18. 1주일에 유산소 운동(걷기, 달리기, 수영등)을 하는 시간은? 주 시간
19. 1주일에 근력운동(웨이트 트레이닝)을 하는 시간은? 주 시간
20. 1주에 스트레칭 및 요가, 필라테스 등의 유연성 운동을 하는 시간은? 주 시간
21. 평소 체중관리를 위해 식단 조절 등의 노력을 하고있습니까? (예 / 아니오)
22. 심혈관계, 호흡계 질환, 성인병이 있습니까? 호흡계, 기관지염 (가장)
23. 가족 중 심혈관계, 호흡계 질환, 성인병을 가진 분이 계십니까? 아니오
24. 프로젝트를 통해서 가장 개선되길 원하는 점은 무엇입니까? 허리 통증
25. 통증을 느끼거나 불편한 부위를 체크해주세요.



대상자 스케줄 조정

#1. 대상자가 본집이 인천이어서
주말마다 인천으로 반주연습을 하
러 감

#2. 이사한지 얼마 안돼 엑스레이,
CT 파일을 찾는데 오래 걸림



1회차 대상자 만남- Gluteus medius MMT



1회차 대상자 만남- Gluteus medius MMT



1회차 대상자 Manual therapy- Gluteus medius, Piriformis

#1. Gluteus medius 기능 저하 확인

#2. 대상자가 청바지를 입고 와서
정확한 측지 및 효과적인 Manual
therapy 불가



1회차 대상자 만남

#3.Trapezius Manual therapy

#3-1.양쪽 Trapezius에 Trigger Point 발견



1회차 대상자 만남 후 피드백

#Q1. 어깨 눌러준 후 생활하니
달라진 점이 있었나요?

#A1.어깨는 상당히 가벼웠다
그러나 목에 빠근한 증상이 새
로 생겼다.

#Q2. 허리에도 약간의 처치가
있었는데 달라진 점이 있었나요?

#A2.허리는 달라진 점이 하나
도 없었다.

이후 받은 대상자 X-RAY

2회차 대상자 만남- 추가적인 대상자의 특이사항

#1. 오른손 잡이라 그런지 오른쪽 어깨가 조금 더 가볍다

#2. 오른쪽 다리로 페달링을 할 때 다리가 저려서 힘들다

#3. 사실 허리 통증보단 다리 저림이나 다른 쪽 통증이 더 잘 느껴진다.

2회차 대상자 Manual therapy- Trapezius, SCM

#1. 대상자의 말과는 다르게 오른쪽 Trapezius에서 TP가 더 많이 발견됨

#2. 이전 피드백을 반영하여 대상자 양쪽 SCM(SternoCleidoMastoid)
Manual therapy 진행

#3. 1회차 보다 TP가 덜 느껴짐



2회차 대상자 Manual therapy- Gluteus medius, Piriformis, QL(Quadratus lumborum)



대상자 보강 운동

#1. 허리 통증 완화를 위해 Core exercise 진행

#2. Erector muscle, Abdominal 에 집중

#3. 운동 중 틈틈이 허리 스트레칭 동작도 진행



대상자 보강 운동



브릿지 동작



기립근 강화 운동

대상자 보강 운동



폼롤러를 이용한 스트레칭 중



롤링 동작 중

2회차 대상자 만남 후 피드백

#1. Manual therapy 후 목은 더 이상 아프지 않았고 어깨는 저번보다 훨씬 많이 풀린 느낌이 들었다.

#2. 허리는 최근에 비가 와서 그런지 통증이 느껴졌지만 심한 통증은 없었다.

#3. 코어 운동을 처방 받은 후 집에서 실행했는데 전보다 중심을 잡아주는 느낌이 든다

3회차 대상자 만남- 추가적인 대상자의 특이사항

#1. 학기말 시험 준비로 인해 연습량이 엄청 많아졌다.

#2. 요즘 허리가 너무 아프다 허리보단 엉치 쪽이 심하게 아파 걷다가 멈춘 적도 많다

3회차 대상자 Manual therapy- Gluteus medius, Piriformis, QL(Quadratus lumborum)



3회차 대상자 Manual therapy- Trapezius, SCM

#1. 많아진 연습량 때문에 가볍게 문지르기만 해도 상당한 통증 호소

#2. 연습을 못할 것 같아 매뉴얼 테라피 거부

#3. SCM에는 별다른 통증 없음



3회차 대상자 만남- Gluteus medius MMT



3회차 대상자 만남- Gluteus medius MMT



대상자 피드백 및 느낀점

#1. 허리 통증으로 고생하고 있었는데 함께 하게 되어서 뜻 깊은 시간이었다.

#2. 매뉴얼 테라피를 통해 보다 부드럽게 걸을 수 있었고 저린 느낌도 덜해졌지만 워낙 상태가 안좋았었기 때문에 다음날이면 바로 통증이 재발했다

#3. 처방 받은 운동을 집에서 꾸준히 하고 있는데 균형이 잘 잡히는 느낌이 들어서 좋다. 앉아있을 때도 허리가 콧콧하게 잘 잡아주는 느낌이 든다.

대상자 피드백 및 느낀점

저는 약 한달간 유레카 프로젝트를 함께한 피아노과 전종명 학생입니다. 먼저 저는 1년에 15cm 정도가 클 정도로 급성장을 하였고, 다년간 좋지 못한 자세로 피아노를 연습한 탓에 추간판 돌출증(허리디스크)으로 많은 고생을 하였습니다. 요통으로 힘들어 할 때쯤 학교 교수님의 부탁으로 이 프로젝트에 참여하게 되었는데 저에게는 정말 뜻깊은 시간이 되었습니다.

프로젝트 기간 동안 정희묵 학생이 다양한 마사지를 해주며 경직되고 굳은 근육을 풀어 주었는데, 마사지 할 때 정확한 부위를 지압 해주어 시원함을 느끼게 해주었습니다. 최근 많은 연습량으로 요통이 심해 제대로 걷지 못할 때, 둔근을 중점적으로 마사지 해주어 이전보다 부드럽게 걸을 수 있게 되었습니다. 그러나 제 허리 상태가 마사지를 한두번 받는다고 좋아질 정도가 아니었기 때문에 다음날에 다시 요통이 발생하였습니다.

또한 집에서 할 수 있는 기본적인 플랭크 자세 및 마사지롤을 이용한 운동법을 알려 주었는데 그 운동을 꾸준히 한 덕에 기립근이 강화 돼 걸을 때와 앉아 있을 때 허리가 꼳꼳한 자세로 있다는 느낌을 받았습니다.

대상자 처치 마무리 및 결과 보고

2달 정도 동안의 매뉴얼 테라피와 재활 운동으로는 그 동안의 자세 불균형과 근육기능 저하를 극적을 향상 시키는 현실적인 어려움이 있었다.

매 학기 시험마다 늘어나는 연습량으로 인해 자세와 통증이 개선되기는 쉽지 않았다.

대상자에게 어떤 근육을 강화시켜야 할지 알려주고 마사지볼을 통해 필요 근육을 풀어 줄 것을 권장했다. 또한 필요한 운동을 처방하면서 마무리를 하였다.

11월 28일 이미영 교수님 인터뷰



11월 28일 이미영 교수님 인터뷰

-교수님께 프로젝트 진행과 느낀점 전달: 피아노 전공자를 선택해 프로젝트를 진행했습니다. 저희가 선택한 대상자가 척추측만증에 디스크를 갖고 있는 환자여서 허리 쪽을 중요하게 다뤘고 추가적으로 어깨를 봐주었습니다. 그러나 워낙 상태가 심하고 이미 굳어 있는 자세를 드라마틱하게 바꿀 수는 없었고 코어 강화운동을 처방하고 마사지볼로 허리 통증에 좋은 근육을 마사지하도록 권장하면서 유레카 프로젝트를 마무리하게 되었습니다.

이미영 교수님의 조언: 학부생들이 다른 학교 커리큘럼을 모르겠지만 우리 학교가 one of best다. 전문적인 지식과 강의를 우리 학교에서 다 찾아볼 수 있을 것이다. 측정 평가 과목은 요즘 빅데이터와 통계가 기본적으로 필요한 시대인 만큼 들어 두면 반드시 도움이 될 것이다. 만약 AT나 SC를 생각하고 있더라도 기록을 남겨서 차트를 만들어 변화를 관찰하는 것이 더욱 프로페셔널하게 보일 뿐만 아니라 효과적이다.

유레카프로젝트 느낀점

-정희묵

유레카 프로젝트를 처음 시작할 때는 내가 잘할 수 있을까 라는 생각이 앞섰다. 대상자를 구해서 실제 상황에 교수님과 선배님 없이 내가 대상자를 진단하고 운동처방 및 처치를 수행한다는 것이 혹여나 나의 잘못된 처치로 인해 대상자에게 해가 되진 않을까 솔직히 부담되는 부분이 많았다. 하지만 한 주 한 주 강의 커리큘럼을 따라가면서 해부학적 지식도 쌓이고 교수님이 지도해주신 테이핑, 매뉴얼 테라피도 같이 실습하면서 점점 자신감이 생기고 흥미도 생겼다. 대상자를 구하는 과정에서 어려움이 있었지만 대상자를 구하고 실제로 대상자에게 내가 갖고 있는 지식과 기술을 적용시켜보면서 더욱 전공에 대한 흥미와 자신감이 생겼다. 그러면서 실제 내가 이러한 직종에 취직했을 때 갖게 되는 어려움들도 느낄 수 있었고 그래서 더욱 좋았던 것 같다. 대상자 처치가 계속 진행되면서 대상자에게 피드백을 받고 그 것을 바탕으로 또 발전할 수 있었다. 마지막 결과가 원하는 만큼 상태를 호전되게 하진 못했지만 1학년 때 이런 경험을 할 수 있었어 뜻 깊었고 교수님과 선배님들께 감사드린다.

유레카프로젝트 느낀점

-이하림

처음 유레카 프로젝트를 시작하면서 이 수업에 대해 기대가 컸고 팀장이 되어 멋지게 프로젝트를 진행하고 싶었다. 1학기 때 선배들이 팀플에서 하던 것만 봐왔던 나에게 팀장이라는 자리는 생각보다 쉽지 않았다. 팀에서 나에게 주어진 역할만 잘 해내는 것도, 팀원과 업무를 나누고 진행 상황을 체크하는 등의 일은 더욱 어려웠다. 나 혼자만 잘 한다고 되는 일이 아니었고 더욱이 교수님들, 대상자, 그리고 팀원들 모두 사람과 사람 사이의 일이었기 때문에 너무 어려웠다. 유레카프로젝트를 하면서 시행착오를 겪고 실수를 하면서 배운다고 했는데 결국 사람과 사람 사이의 일을 배운 것 같다. 트레이닝이라는 것, 재활 운동이라는 것 모두 내가 하는 것이 아니라 다른 사람을 움직이게 해야 하는 것, 결국 사람과의 일인데 앞으로 어떻게 다른 사람들과 일해야 할지 생각하게 된 것이 이번 프로젝트에서 얻은 가장 큰 소득인 것 같다. 내 이런 배움을 위해 너무 고생해준 팀원들에게 미안하고 고맙다는 말을 해주고 싶다. 그리고 이 자리를 위해 애써주신 김영균 교수님을 비롯한 교수님들께도 감사의 말씀을 드리고 싶다.

유레카프로젝트 느낀점

-이한희

처음 유레카 프로젝트를 시작할 때 "이게 될까?" 아는 지식 그리고 배운 것이 아무것도 없는 백지 상태에서 부상과 재활의 대해서 공부하고 직접 대상자를 치료해보고 처방할 때에 잘될지 안될지를 모르는 상황이었기 때문에 초반에는 걱정이 반이였다. 하지만 또 한편으로는 건강재활의 이름처럼 실제로 사용할 수 있는 테이핑, 테라피, 재활 관련된 것들을 배울 수 있어서 기대가 됐다. 저는 이번 수업에서 테이핑과 테라피가 가장 좋았고 재미있었다. 평소에 사람들이 하는 것을 볼때마다 신기하고 재미있어 보였기에 항상 배우고 싶었는데 이번 유레카프로젝트에서 배우고 많이 해볼 수 있어서 좋았다. 앞으로도 열심히 배워서 사람들에게 큰 도움이 되는 사람이 되고 싶고 이번 유레카 프로젝트를 통해서 재활이 얼마나 중요하고 사람들에게 엄청난 큰 도움이 된다는 것을 다시 한번 깨달았다..

유레카프로젝트 느낀점

-이하령

이번 유레카프로젝트를 통해 저의 전공을 잘 알게 되어 기쁩니다. 전공이 뭐냐고 물어봤을 때 학년 초반에는 전공에 대한 지식이 없어 저의 전공이 어떻다고 이야기를 못했었는데 이 수업을 듣고 난 뒤로 우리 전공은 이렇다 라고 표현할 수 있게 되어 전공에 대한 자부심이 생겼습니다. 사실 시험은 없었지만 한달에 한 두번 발표를 하는 수업 자체가 좀 부담스러웠는데, 지나고보니 이것도 또한 경험이 된 것 같아 많은 것을 배울 수 있는 수업이었던 것 같습니다. 그리고 1학년이지만 수업을 통해서라도 교수님과 대화를 많이 할 수 있었던 기회도 생기게 되어 좋았고 각 교수님들의 전공도 알게 되어 다음 수업을 선택할 때 도움이 될 수 있을 것 같아 좋았습니다. 이번에 신설된 수업이기도 하고 저희도 새내기다 보니 좀 허둥지둥하고 미숙한 부분도 많았을텐데 잘 이끌어주신 교수님께도 감사드립니다.

유레카프로젝트 느낀점

-고정우

문과 출신이라서 어렵게만 느껴졌던 재활이라는 저의 전공이 이 유레카 프로젝트를 통해서 쉽게 느껴졌습니다. 실전과는 거리감이 느껴질 법한 이론수업들과는 다르게, 유레카 프로젝트는 수업 시간과 프로젝트를 통해 자신의 전공 분야가 정확히 어떤 일을 하는지 직접적으로 경험할 수 있어서 목표의식을 확고히 다지는 데에 많은 도움이 되었습니다.

감사합니다!