



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

IOC의무위원회 스포츠물리치료

IOC Medical Commission

SPORTS PHYSIOTHERAPY



International Olympic committee

Chateau de Vidy - C.P.356 - CH-1007 Lausanne/Switzerland

WWW.olympic.org

Published by the international Olympic committee-April 2008
Printing by Lautrelabo S.a.r.l., Belmont-sur-Lausanne, Switzerland
<http://view.digipage.net/?userpath=00000001/00000004/00022384/>

**번역 : 진천선수촌 물리치료실 이제훈, 김현철, 김상현, 안유진, 이은희, 김용준
평창 물리치료실 송정은**

국제올림픽위원회 의무위원회

스포츠물리치료 : 치료-예방-회복

올림픽대회에 참가한 선수를 위한 국제올림픽위원회 의무위원회의 간략한 소개

목 차

| | |
|-----------------------------|----|
| 건강을 위한 스포츠, 성취, 도전 | 3 |
| 국제올림픽위원회 의무위원회는 선수의 건강을 보호! | 5 |
| 물리치료와 국제올림픽위원회 | 7 |
| 스포츠물리치료의 정의 | 9 |
| 물리치료와 예방 | 10 |
| 스포츠물리치료에서의 치료 | 13 |
| 물리치료와 회복 | 16 |
| 물리치료와 반도핑 | 18 |
| 올림픽대회에서 물리치료 | 19 |

건강을 위한 스포츠, 성과, 도전

우수한 스포츠 선수들에 대한 질문에서, 엘리트 선수들은 날마다 자신의 몸에 상당한 부담을 가지고 있다고 합니다.

통증, 타박, 과로, 부상, 과도한 신체적, 정신적 피로는 종종 수 천시간의 집중적인 훈련과 치열한 경쟁으로부터 발생합니다.

관절, 근육의 과도한 움직임, 신체적 움직임을 일으키는 힘줄, 인대, 그 외 기관들은 자주 손상을 받습니다.

그러므로 선수들이 활동하는 동안 엘리트 선수와 그 주변인들에게 건강과 스포츠 사고 예방 등 모든 측면을 신중하게 받아들여져야 합니다.

이 자료의 목적은 일상생활과 스포츠 활동 중 선수들과 그 선수와 관련된 사람들에게 스포츠의학과 물리치료의 중요성에 대한 인식을 높이는 것입니다.

이 자료의 내용:

- 부상 예방에 대한 조언
- 분야별 전문팀으로부터 양질의 물리치료를 받는 방법에 대한 조언
- 스포츠물리치료의 역할과 중요성에 대한 정보
- 올림픽대회에서 물리치료에 대한 정보

의무위원회는 선수가 시합과 훈련 전·중·후 자신의 신체를 돌보는 방법을 이해하는데 도움을 주기위해 노력할 것 입니다. 의무위원회는 건강한 생활 습관이 훈련의 질 혹은 시합기간 동안의 집중만큼 중요하다고 강조합니다. 의무위원회는 선수들이 부상을 당했을 때 초기단계의 중요성을 강조 하며 분야별 전문팀에 의한 빠른 지원이 선수들의 회복에 매우 중요하다고 강조 합니다.

**오늘의 건강한 몸...
영원한 건강!**



국제올림픽위원회 의무위원회는 선수들의 건강 지킴이!

1967년 이후 국제올림픽위원회 의무위원회는 훈련과 시합기간 동안 선수들의 건강과 안전을 지키기 위해 일하고 있습니다.

의무위원회의 철학은 세 가지 근본적인 원칙에 기초하고 있습니다.

- 선수들의 건강 보호
- 의료 및 스포츠 윤리에 대한 존중
- 모든 경쟁 선수들에 대한 평등



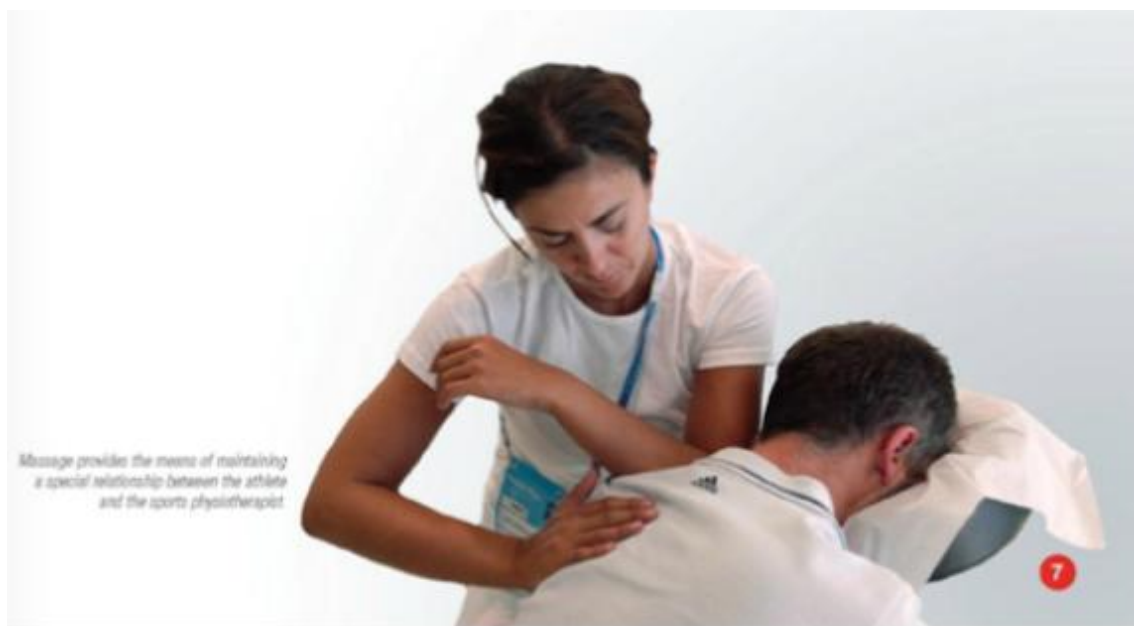
이전 올림픽에서 의료 및 물리치료에 관련된 많은 과학적 연구와 통계에 따르면 올림픽이 한번 열리고 다음 올림픽이 개최되기까지 운동 수행 능력이 깜짝 놀랄 만큼 향상되면서 부상 및 사고의 횡수도 증가 되었습니다.

때때로 이런 사고는 운동선수로서 조기은퇴 한다거나 영구적인 장애, 후유증 같은 비극적인 결과를 가져올 수 있습니다.

여기에는 몇 가지 이유가 있습니다.

- 운동선수는 훈련과 시합에 너무 많은 시간을 소비하는 것 뿐 만 아니라 각국으로 이동하는 데에 너무 많은 시간을 소비하고 그들의 몸을 제대로 돌보거나 건강을 유지하는 필수적인 생활을 하지 못 합니다.
- 때때로 부상을 치료하는 비용이 비싸거나, 불행하게도 치료를 받을 여유가 없습니다.
- 운동선수들은 때때로 치료에 이용 할 수 있는 최신치료방법이나 효율적인 스포츠물리치료에 대한 정보가 부족합니다.

마사지는 스포츠물리치료사와 선수간에 밀접한 관계의 유지방법이 된다.



물리치료와 IOC

스포츠물리치료사의 일반 의학 훈련과정과 오랜 전통으로 내려오는 스포츠의학에서의 물리치료사의 역할, 여러 전문 분야에 걸친 치료를 제공할 수 있는 능력으로 일반적인 스포츠와 엘리트선수의 관리에서 스포츠 물리치료의 중요성 때문에 물리치료는 IOC의 의무위원회의 일원으로 포함되었습니다.

물리치료사들은 1997년부터 IOC의 의무위원회의 “경기그룹” 구성원으로 포함되어 있습니다.

*기능적인 테이핑은
스포츠물리치료사의
필수적인 기술이다.*



목적 :

- 올림픽 선수촌 종합병원과 경기장, 훈련장에 물리치료 서비스 제공
- 의사와 물리치료사의 협력을 통해 엘리트 선수들 관리 강화와 개선
- 올림픽 대회 중 훈련장소와 경기장에 물리치료팀의 근무환경을 개선 시키기 위해
- 일반적인 선수들과 엘리트선수들에게 질 높은 치료를 촉진하기 위해
- 물리치료사들에게 스포츠 물리치료를 홍보하기 위해
- 각국 올림픽위원회(NOC)와 국제연맹(IF)의료위원회에 물리치료사들의 존재를 장려하기 위해
- 교육을 통해 도핑과의 전쟁에 기여하기 위해



스포츠물리치료의 정의

스포츠 물리치료는 스포츠의학의 필수적인 한 분야이다. 이는 최고 수준의 스포츠에서 중요성이 증가 할 뿐만 아니라 일반대중의 고강도의 현대 스포츠와 시합과도 연결됩니다.

스포츠 물리치료사들은 아래와 관련된 내용과 같은 높은 수준의 실습훈련과 교육을 받습니다 :

- 모든 연령대 선수들의 신체적 안전과 스포츠 활동의 향상
- 다른 스포츠에 대한 지식, 생체역학과 심리적인 부분
- 스포츠와 관련된 부상의 치료 기법
- 선수들의 건강을 위한 예방과 회복 방법
- 선수들의 훈련과 시합에 복귀를 위한 기능적 재활
- 도핑에 대한 전쟁과 예방
- 스포츠 물리치료의 다른 분야에 대한 과학적 연구



이 기술들은 국제적인 스포츠 물리치료의 요건과 기준에 부합합니다.

스포츠물리치료사들은 운동선수들과 긴밀한 관계를 유지하고 있습니다. 그들은 종종 경기장에서 부상 선수의 치료를 요청받습니다. 그들은 스포츠의사, 코치, 선수간에 “연골고리” 역할을 합니다.

그들은 종종 선수들의 든든한 동반자가 되고, 선수들의 궁금증, 불안, 희망, 기쁨, 실망에 대처해야 합니다.



물리치료와 예방

스포츠손상은 어떻게 예방 할 수 있나?

우선 처음 발생한 부상과 오래된 부상의 재발을 막는 것은 중요합니다.

이를 위하여, 적절하게 준비운동을 하는 것이 필수입니다. 이것은 모든 계통의 활동수준을 점진적으로 증가시킴으로써 곧 있을 훈련이나 시합에 대하여 신체를 준비시키는 것을 의미합니다.

경기장에서 스트레칭과 협응력

Stretching and coordination on the field.



준비운동의 의미:

- **당신의 심혈관계와 호흡계;**
- **당신의 근육, 힘줄, 관절;**
- **당신의 고유수용성과 각성의 단계;**
- **당신의 다가올 훈련시간 또는 경기에 집중;**

준비운동은 항상 스포츠훈련에 전체적인 부분과 당신의 특수한 부분으로 구성됩니다.

준비운동에 대한 관심과 시간을 충분히 주지 못하는 것은 빈번한 부상의 원인입니다.

당신의 스포츠물리치료사는 준비운동을 어떻게 해야 되는지, 운동방법 또는 기술에 대하여 당신에게 현명한 조언을 제공 할 수 있을 것입니다.

당신 근육 긴장과 탄력성의 점진적인 손실로 상해가 생길 수 있고, 근육의 뻣뻣함과 불균형으로 이어질 수 있습니다.



이런 이유로, 적절한 시기에 주의 깊게 계획되고, 행해져야하는 스트레칭 운동은 손상 예방을 위해 필수적인 도구입니다. 스트레칭은 과운동이 원인인 근육경련을 줄이고, 당신의 관절의 가동성을 향상 시킬 것입니다.

스트레칭으로 최대의 이익을 얻기 위해,

아래의 4원칙이 중요합니다.

- 스트레칭은 통증 없이 해야 합니다 ;
- 근육 또는 근육군을 천천히, 점진적으로 신장시켜야 합니다 ;
- 되도록 많이 관절을 회전시켜야 합니다 ;
- 적어도 15초 이상 신장을 유지해야 합니다 ;

쉬운 스트레칭!

근육 스트레칭은 선수의 건강한 생활의 한 부분이다.



특정스포츠 연습 중 특정기능과 반복적인 움직임을 수행하는 것은 주동근을 강하고 짧게 하고 길항근을 약하고 길어지게 하는 것을 수반하며, 부상에 원인이 되는 근육불균형을 초래합니다. 규칙적인 근육 재조정(주동근 스트레칭과 길항근 강화)은 부상예방에 도움을 줍니다.

또한 반복적인 움직임은 관절 기능상실로 이어지는 것은 불가피합니다. 이러한 탈중심화 또는 방해는 때때로 관절에 통증과 잦은 불편함을 일으킵니다. 훈련 또는 경기 후에 체계적인 관절 재조정을 수행하는 것은 중요하며 근·골격계 기관이 다시 조화롭고 효과적으로 활동할 수 있게 합니다.

스포츠 물리치료사에게 상담하세요; 최선의 방법과 과정을 말해줄 것입니다.

건강한 생활습관은 부상예방 뿐 만 아니라 높은 수준의 수행력을 성취하도록 하는 것이 중요합니다.

다음의 요구사항을 따릅니다:

- 충분한 수면
- 식이요법과 수분섭취
- 적당한 장비
- 적절한 신발
- 추위와 더위에 대한 보호
- 최적의 치아 건강
- 훈련과 경기 계획



스포츠물리치료의 치료

주의사항에 상관없이 부상은 여전히 일어납니다...!

이것은 항상 선수에게 경기, 시즌, 선수경력 끝이라는 최악의 상황이 일어납니다.

유능한 의사와 물리치료 팀은 손상정도에 따라 가능한 한 빨리 회복에 도움을 줄 수 있습니다.

가능한 한 빨리 팀 닥터 또는 물리치료사와 상의하는 것이 중요합니다. 조기 처치는 회복시간을 짧게 만들어 줄 수 있습니다.

스포츠물리치료사는 종종 경기장에서 현장업무를 수행한다.



그러나, 만약 근육힘줄 또는 인대손상으로 고통받고 있다면 다음에 간단한 몇 가지를 즉시 취할 수 있습니다. 이것은 다음의 약어로 요약할 수 있습니다: **RICE(또는 프랑스어 BREF)**

R: 휴식을 뜻합니다. 만약 당신의 근육 또는 관절에 통증을 느낀다면 운동을 계속하는 것을 하지마세요.

I: 얼음을 뜻합니다. 통증과 염증을 완화하기 위해 부상에 빠르게 얼음팩을 적용하세요. 처음 3-4일은 뜨거운 것을 피하세요. 만약 진행방법을 모르는 경우 물리치료사와 상담하세요.

C: 압박을 뜻합니다. 과도한 내출혈을 방지하기 위해 붕대 또는 거즈로 손상부위를 감싸라. 그러나, 모든 혈류를 차단하지 않는지 확인하세요.

E: 손상부위 거상을 뜻합니다. 염증으로 인한 부종과 통증을 피하기 위해 손상부위 거상을 시킵니다.



가능한 한 빨리 의사 또는 물리치료사와 상의하세요!

여러 전문분야팀은 효율적이고, 명확하고, 개별적인 처치를 제공하여 가능한 한 빨리 회복에 도움을 줄 수 있습니다.

부상에 따라서, 스포츠 물리치료사는 다음과 같은 많은 치료테크닉을 사용합니다:

- 모든 형태의 마사지. 이완마사지, 촉진마사지, 심부조직마사지, 림프 배출,
- 훈터 마사지 등.
- 근력강화 테크닉, 손으로 또는 최신장비를 사용합니다.
- 기능과 고유수용성 재활 테크닉.
- 수치료.
- 수동과 능동 관절가동술과 교정.
- 물리적 중재(냉, 열, 전류, 초음파, 충격파, 적외선과 자외선, 레이저).



스포츠 물리치료사로서의 역할은 거기서 끝나지 않습니다.

스포츠 물리치료사는 단체종목 스포츠라면 팀으로 복귀하게하고 개인종목의 스포츠라면 "훈련장"에서 연습할 수 있도록 계획하여 신체활동을 점차 준비하고 코치와도 긴밀히 노력할 것입니다. 다양한 단계의 훈련과 시합에 재도입하여 최고 수준의 성적이 나오게 지원합니다.

**당신의 몸에 관심을 갖고,
그 다음에 너 자신을 살피라...!**

...또는 수영장 주위에서



물리치료 및 회복

많은 엘리트 운동선수들은 그들의 “운동” 훈련이나 경기가 끝나자마자 빨리 집에 가거나 다른 일을 하려고 합니다.

당연히, 잘못된 것입니다!

훈련이나 경기 후의 정리운동과 회복은 다음날 훈련의 질을 결정하고 향후 성적에 매우 중요합니다.

갑자기 신체운동을 멈추면 혈압의 급격한 증가, 심박수의 증가와 근육이 뺏겨지는 몸에 이상이 생깁니다.



이와 같은 상태를 방지하기 위해서, 모든 방법이 과학적으로 입증된 건 아니지만, 많은 정리운동과 회복 기술들은 선수들에게 유용하게 사용됩니다.

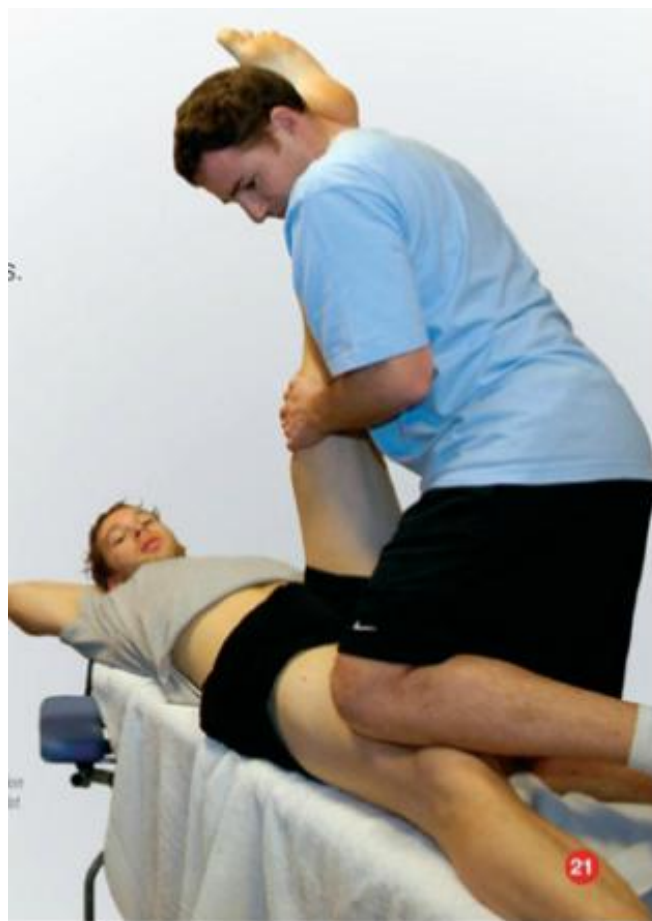
능동적인 기술 :

- 몇 분 동안 가벼운 조깅이나 산책
- 가동성 운동
- 스포츠 종목별, 스트레칭 운동

수동적인 기술 :

- 회복 마사지
- 근육과 관절 재균형
- 수중 마사지(제트 마사지)
- 냉욕 또는 온욕
- 극저온 치료
- 전기자극 치료

*스포츠물리치료사에 의한
수동적 회복*



스포츠 물리치료사는 당신의 상황과 스포츠에 가장 적합하고 유용한 조언을 제공할 것입니다.

충분한 수분섭취가 몸이 좋은 상태의 항상성을 유지시켜주는 것을 가능하게 한다는 것을 기억해야 합니다. 최근의 연구는 수분이 부족한 상태에서의 운동은 건강에 문제를 일으키고 부상의 원인이 됩니다.

목마르기 전에 음료를 마셔라...!



물리치료 그리고 도핑과의 전쟁

스포츠물리치료사들은 선수와의 긴밀한 관계 덕분에 도핑과의 싸움에서 교육적으로 중요한 역할을 합니다.

스포츠물리치료사들은 예방에 관한 ‘IOC 물리치료사’ 헌장을 존중하며, 스포츠 에서 도핑과의 싸움과 세계 반 도핑 규정에 동의합니다.

도핑영역에서의 스포츠물리치료사 훈련은 다음내용을 가능하게 합니다.

- 도핑이 건강에 위험하다는 것을 선수에게 알림 ;
- 선수들에게 반 도핑규칙을 어기면 직면하게 될 위험과 제재조치에 대하여 알림 ;
- 어떤 약물이 금지되었는지 선수에게 전함 ;
- 때로는 반 도핑 콘트롤 장소에 선수들과 동행 ;

스포츠물리치료사들이 도핑에 대항하여 싸우는 예방의 “대사” 역할을 합니다.

클린스포츠를 장려한다..!

**“윤리란,
내면의 미학 “**

르베르디, 프랑스 시인(1889-1960)

올림픽게임에서의 물리치료

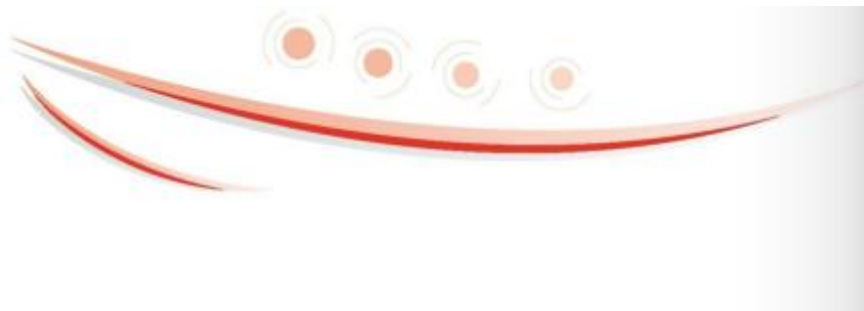
운동선수들의 건강을 보호하고 물리치료 수요 증가를 충족시키기 위하여 (2004년 아테네 올림픽에서 2,000회 이상 물리치료), IOC의무위원회는 적극적으로 올림픽 선수촌 종합병원과 시합 및 훈련 장소에서 물리치료 서비스의 제공을 적극적으로 지원합니다.

이러한 물리치로서비스는 현대 고성능 장비를 갖추고, 예를 들어 도수치료와 같은 다른 분야는 물론 스포츠물리치료에 잘 훈련되고 경험이 많은 유능한 자원봉사 물리치료사로 구성되었습니다.

이러한 자원봉사 물리치료사들은 국제스포츠물리치료의 기준을 충족해야 합니다.

IOC 의무위원회는 선수들의 높은 수요를 충족하기 위해 올림픽선수촌 내에 마사지 서비스의 제공을 강력하게 권장합니다(2004 아테네 올림픽게임에서 4,400회 이상)

이 서비스는 선수들을 위한 회복 또는 활성화 마사지 뿐 만 아니라, 임원과 코치를 위한 이완마사지를 제공합니다.



이러한 물리치료와 마사지 서비스는 팀 닥터와 물리치료사 요구가 있을 경우 기술적 지원을 제공할 뿐 만 아니라 자체 의료진이 없는 각 국가(NOC)의 선수들에 대하여 무료로 제공합니다.

IOC의무위원회는 또한 필요하다면 경기장에서 팀 물리치료사를 위해 장비와 장소를 제공합니다.



의무위원회는 올림픽연대(Olympic Solidarity)를 통하여 스포츠물리치료 재정지원을 하고, 특히 개발도상국에서 더욱 스포츠물리치료의 교육과정을 지원합니다.

최근 올림픽게임에서 IOC의료위원회는 팀닥터, 물리치료사, 다른 건강관리 전문가들에 대한 교육 워크숍을 준비했습니다.

**경기력 증진을 위해
더욱 자신을 잘 관리하기를 !**

더 나은 정보는
IOC 의무위원회로 문의하세요



*스포츠물리치료사의 손은
근육과 관절의 재균형에
필수적인 요소이다.*