

### 바디밸런스검진 | 100세 인생 건강을 위한 첫걸음

사람은 누구나 몸의 좌우를 기계처럼 동일하게 사용하지 않습니다. 작은 차이가 쌓이면 자세와 보행에 영향을 주고, 결국 통증과 질병을 유발시킵니다. 문제가 어디에 있는지, 미연에 방지할 수 있는지 꼭! 찾아봐야 합니다



신체 불균형의 정량적 분석을 통한 원인 및 예상질환 파악



척추/관절 질환, 통증, 스포츠 손상 전문의 결과상담



외래 진료와 운동처방 연계로 지속적인 관리



예약 접수



결과상담 외래연계



예진, 문진, 탈의

Body Balance Checkup  
바디밸런스검진



근골격계 기능평가



X-ray / MRI

- ※ 외래진료 정형외과, 재활의학과, 신경외과, 한방침구과
- ※ 특화센터 신경근골격센터, 테라스파, 파워핏센터(운동처방)

### 근골격계 주요 검사 소개



#### 4D Formetric (척추구조분석)

방사선 노출 없이 척추 및 골반의 구조와 기존 영상 검사에서 알 수 없었던 회전, 기울어짐 등 변형 각도를 정확하게 측정  
· 척추측만·후만·전만증 등 척추변형과 관련된 정보 제공



#### Biorecure (균형평가)

서 있을 때와 움직일 때의 불균형 수준 및 발의 압력 평가  
· 정적/동적 균형능력 검사를 통해 근골격계 질환 예측



#### BTE (근관절 기능평가)

양쪽 근육의 최대 근력 및 평균 근력 수준 평가  
· 근육 및 관절의 문제점 분석  
· 개인별 필요한 근육 운동 판단 가능



#### Gait (보행분석)

양 발의 보행 균형과 속도보행 시 나타나는 족압 측정  
· 올바른 보행 여부 분석



#### FREE EMG(무선 표면 근전도 분석)

피부 표면에 무선전극을 부착하여 각각의 근육에서 발생하는 근육의 활성도를 분석  
· 부상 방지 및 움직임 개선, 근기능 향상을 위한 정보 제공

### INFORMATION

- 📍 서울시 강남구 도산대로 442 차움 3층 신경근골격센터
- ☎ 진료문의: 02.3015.5005

#### 오시는 길



- 버스 · 지선버스 4212, 4419  
차병원 차움(23-185) / 농협 앞(23-180) 하차
- 광역버스 9407, 9607  
엠네트 음악방송국(23-766) 하차
- 지하철 · 강남구청역 4번 출구, 청담역 8번 출구, 압구정로데오역 4번 출구 (도보 10-15분)
- 자가용 · 주소 서울시 강남구 도산대로 442(청담동4-1) 차움 (더 청담 웨딩홀 옆 / SSG푸드마켓 동건물 2-7층)  
· 네비게이션 '차움' or '차움의원' 입력

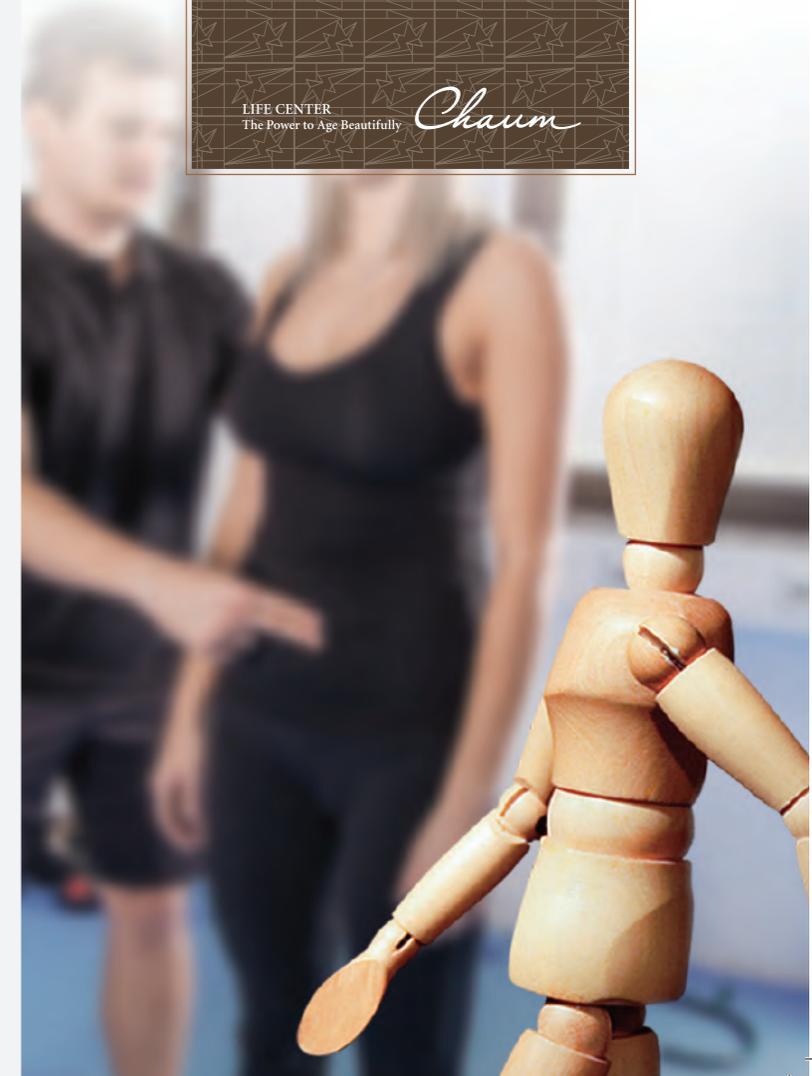
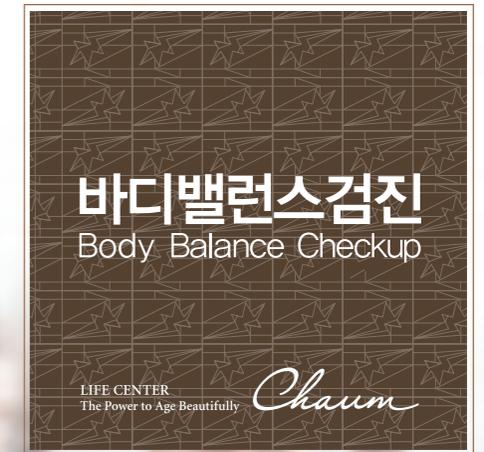
※ 주차장 진입시 왼쪽 차선(차움 전용)을 이용하여 대기없이 B3층 차움 주차장으로 바로 진입해 주시기 바랍니다.

더 많은 차움 소식은 블로그에서!



\*QR코드를 카메라로 찍어보세요

차움 블로그



### 혹시 내 이야기는 아닐까?



#### 학교와 학원으로 늘 앉아있는 고등학생

평상시 오른쪽으로만 가방을 메고, 턱을 잘 괴며 쉴 땐 스마트폰을 사용한다. 어깨가 무겁고, 편두통이 잦은데 '피곤해서 그럴겠지' 넘겨도 되는걸까?

#### 검사결과 | 거북목, 어깨·골반 불균형

심한 거북목에 디스크 간격이 좁아짐. 턱을 괴는 것과 한쪽으로 가방을 메는 습관 때문에 목과 어깨 근육 불균형으로 좌우 어깨 높이와 골반 높이 차이가 커 자세교정 치료와 도수치료 진행



#### 구두를 자주 신는 30대 직장인 여성

오른쪽 발 같은 자리에만 굽은살이 생긴다. 걸을 때 3,4번째 발가락이 찌릿하기까지하다. 단순히 구두 때문인걸까?

#### 검사결과 | 잘못된 걷기 습관

보행분석 결과, 주 원인은 걷는 자세. 한쪽 다리만으로 체중을 싣는 습관과 발이 좁고, 높은 구두로 인해 발의 아치가 무너지면서 통증이 발생한 것. 주사치료와 함께 자세 교정으로 향후 골반 불균형과 허리통증 예방



#### 하루 1시간이상 꾸준히 운동하는 50대 남성

건강을 위해 매일 1시간 이상 운동하고, 주말엔 골프도 친다. 평균보다 근육량도 많은데 최근 운동이나 골프 할 때 무릎과 허리가 시큰하다. X-ray상 문제는 없다고 하는데, 왜 그런걸까?

#### 검사결과 | 한쪽 근육 과다사용

X-ray상 이상소견은 없었지만, 주요 관절의 근력과 균형평가 결과, 한쪽 근육만 많이 사용하여 양쪽 근육의 밸런스가 무너져 통증 발생. 근육 밸런스를 맞춰줄 자세교정과 연령에 맞는 1:1 운동처방 진행

### 자가진단 체크리스트

✓ 아래 문항에서 자신에게 해당되는 것을 체크해보세요

- 늘 같은 쪽으로 기대고 앉는 것이 편하다.
- 한쪽 등이 다른 쪽에 비해 더 튀어나왔다.
- 사진 촬영 시 고개를 돌리거나, 한쪽 어깨를 내리라고 지적 받는다.
- 항상 어깨와 목이 빠근하고 피로, 스트레스 시 두통이 발생한다.
- 바지나 치마가 늘 한쪽 방향으로 돌아간다.
- 다리를 꼬아서 앉을 때 늘 같은 쪽 다리를 꼬는 게 더 편하다.
- 피곤하면 늘 종아리가 붓고 밤에 쥐가 난다.
- 걷거나 앉았다 일어설 때 무릎에서 소리가 나거나 통증이 있다.
- 신발이 한쪽 방향만 혹은 특정 부위 바닥만 많이 닳아 있다.
- 엄지발가락이 휘거나, 발 안쪽이 튀어나오고, 양쪽의 정도가 심하다.
- 한쪽 발목만 반복적으로 삐끗한다.
- 발바닥에 굽은살이 잘 생기고 아프다.
- 양발의 굽은살 위치 및 정도가 다르다.

2개 이하 해당되면,



근골격계 문제가 의심되므로 증상의 추이를 지켜볼 필요가 있습니다.

3개 이상 해당되면,



신체 불균형이 진행되고 있어 질병 예방을 위해 정밀검진을 받아보는 것을 추천합니다.

### 바디밸런스검진 프로그램

| Blue - 청장년(Standard)



체성분 분석



근관절기능평가 (상/하지)



근활성도평가



보행분석



전신 척추촬영 (X-ray)



균형평가

4D 척추구조분석

| White - 시니어(65세 이상)



체성분 분석



근관절기능평가 (하지: 엉덩이, 무릎)



근활성도평가



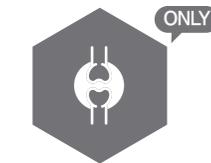
보행분석



전신 척추촬영 (X-ray)



균형평가



ONLY  
골밀도검사

| Pink - 가임기 여성(임산부 포함)



체성분 분석



근관절기능평가 (상/하지)



근활성도평가



보행분석



방사능 노출안심  
4D 척추구조분석

