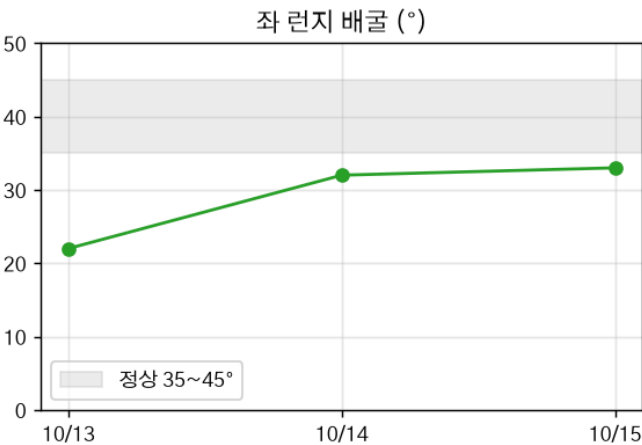
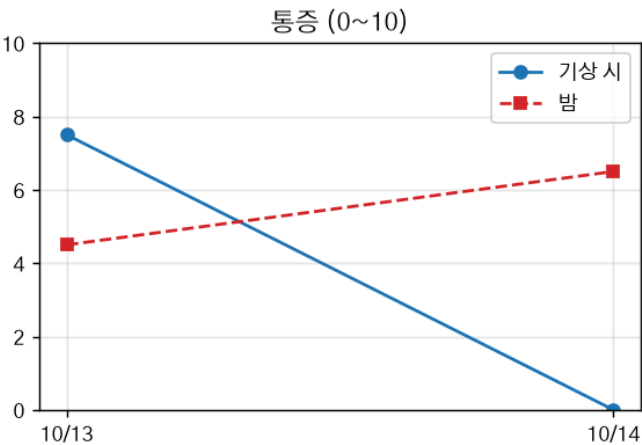


좌측 발목 ATFL 완전 파열 · 보존치료 재활 보고서

신성수 · 부상 2026-10-03 · DNA 주사 매주(10/12~) · 병원 재활 10/19 주 시작 · 작성 2026-10-15

통증 추이 (0~10)



날짜	기상 시	운동 전후·낮	밤	메모
2026-10-13	7~8 → 5걸음 후 5→4→3→2→1로 감소	1~2	야간 통증으로 깨지 않음	
2026-10-13 밤	-	4~5	계단 하행 후 새벽 3시까지 잠들 기 힘들 정도로 욱신거림	발등 저릿함
2026-10-14	0 (첫 몇 걸음 통증도 없 음)	-	-	절뚝거림 감소. 운동 2(벽 밀기)에서 처음 종 아리 쓰이는 느낌, 정강이 근육은 아직 안 느 껴짐, 발목 접을 때 앞쪽 붓기가 걸림
2026-10-14 밤	-	-	6~7, 발등 빠근+욱신, 새벽 2시 까지 못 잠. 아이싱하면 완화 → 반깁스+얼음 수건으로 잠	재활 쉬는 날. 감기(전신 염증·기침) 겹침, 10/13 계단 하행 부하 영향
2026-10-15	-	보행 시 복숭아뼈 쪽 빠근·묵직한 압박 (날카롭지 않음)	-	런지 시 뒤꿈치·아킬레스 빠근·아림

운동 수행 기록

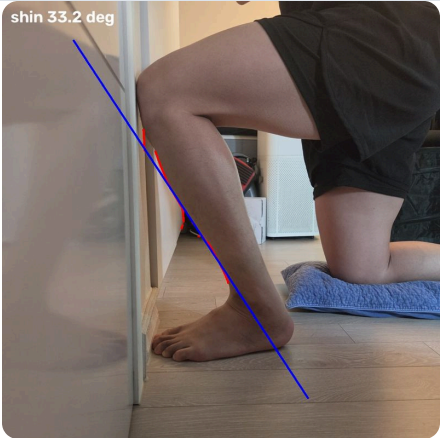
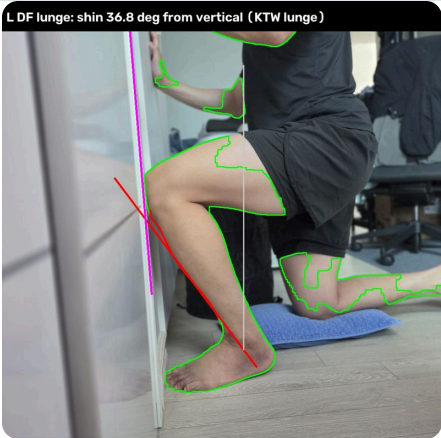
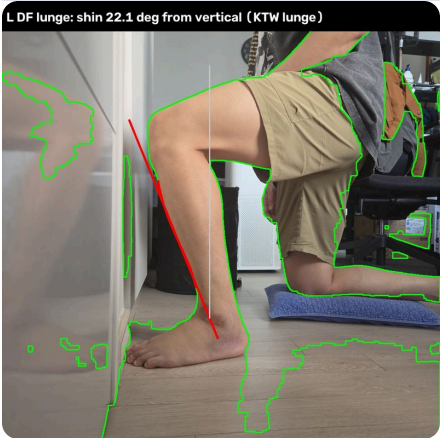
체크 페이지 기록 기준 · 2026-10-13 ~ 2026-10-15 · 전체 수행률 50% (9/18)

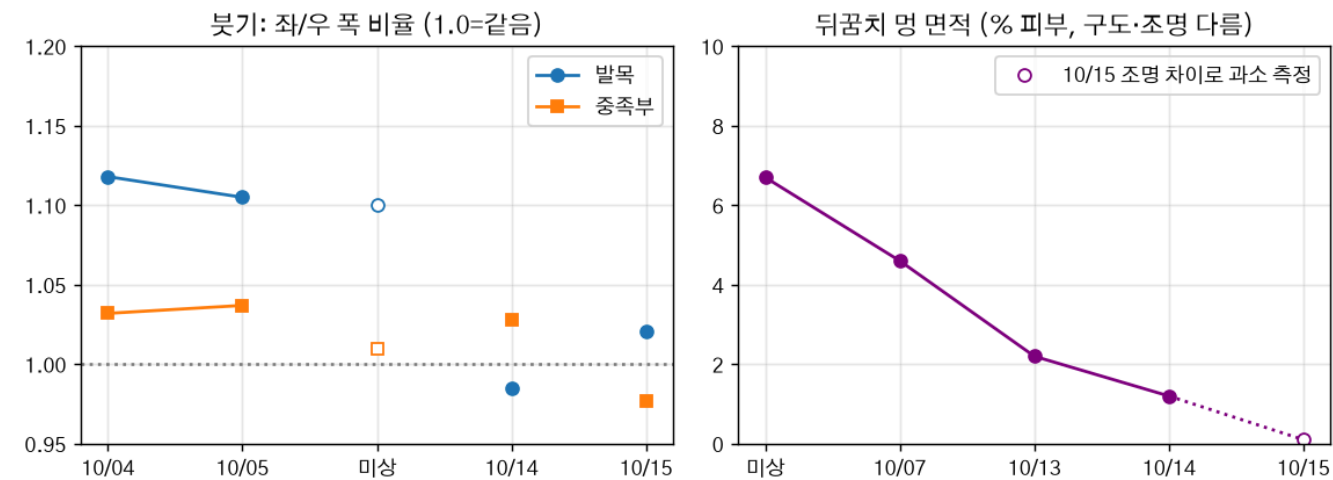
날짜	1	2	3	4	5	6	일일
2026-10-13	✓	✓	✓	✓	·	✓	5/6 (83%)
2026-10-14	·	·	·	·	·	·	0/6 (0%)
2026-10-15	✓	✓	·	✓	·	✓	4/6 (67%)

- 1. 누워서 발목 앞뒤로 까딱이기 (20회)
- 2. 누워서 발바닥을 벽에 대고 뒤꿈치로 밀기 (15회 × 3세트)
- 3. 밴드로 배굴 돕기 (10초 × 10회)
- 4. 앉아서 발끝 아래로 밀기 (5초 × 15회)
- 5. 의자에 발 올리고 무릎을 앞으로 (10초 × 10회)
- 6. 바닥 런지, 무릎을 벽 쪽으로 (10회 · 한 번 3초)

런지 배굴 · knee-to-wall

날짜	좌 런지 배굴	좌 knee-to-wall	메모
2026-10-13	약 22° (14:20 측면 런지 사진, 정강이 수직 대비 기울기, ±5°)	미측정	
2026-10-13 (체육관)	-	약 3cm (발 벽에서 약 3cm, 무릎 아슬아슬하게 닿음, 시큰함에서 멈춤)	knee-to-wall
2026-10-14	약 37° (측면 런지 사진, 정강이 수직 대비, ±5°; 벽 기울기 4.7° 보정 시 약 32°)	벽에 닿음 (거리 미측정)	아킬레스 쪽 압박감. 10/13 약 22° 대비 +10~15°
2026-10-15 오전	약 33° (측면 런지, 발끝 벽에 붙임, 정강이 수직 대비, ±5°)	벽에 닿음 (뒤꿈치 누르고 체중)	오전 측정(운동 직후 아님). 뒤꿈치·아킬레스 뼈근. 벽에서 띄운 사진은 정강이 윤곽이 배경과 섞여 제외

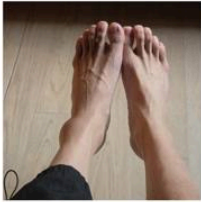
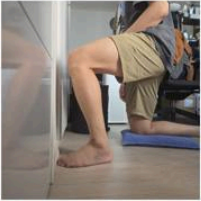
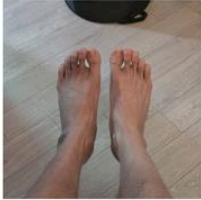
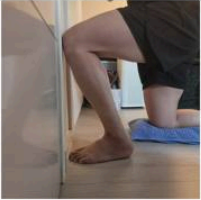




촬영	전족부	종족부	발목	촬영	뒤꿈치 멍 면적
10/04	1.03	1.03	1.12	미상	6.7%
10/05	1.02	1.04	1.10	10/07	4.6%
미상	1.01	1.01	1.10	10/13	2.2%
10/14	1.06	1.03	0.98	10/14	1.2%
10/15	1.04	0.98	1.02	10/15	0.1%

좌/우 폭 비율, 1.0=같음

회복 타임라인

	정면 양발	내측·뒤꿈치	발등·발가락	측면 런지 배굴
2026-10-03 16:46				
2026-10-04 23:34				
2026-10-05 20:28				
날짜 미상				
2026-10-07 18:42				
2026-10-13 10:51~14:19				
2026-10-14 오전~11:35				
2026-10-15 오전				

다음 할 일

- 매일 기상·운동 후·밤 통증과 knee-to-wall(cm) 기록
- 주 1회 같은 구도로 정면 양발(두 발 띄우고)·내측·뒤꿈치·측면 런지 사진
- 운동 중 통증 3/10 초과 시 강도 낮춤 · 좌우(내번) 동작은 아직 금지
- 10/19 주 병원 재활 시작

각주: 각도·붓기·멍은 사진 피부 분할 후 윤곽 직선/꼭/색 비율로 계산(배굴 $\pm 5^\circ$, 10/14는 벽 기울기 보정값). 구도·조명 차이로 경향 참고용.