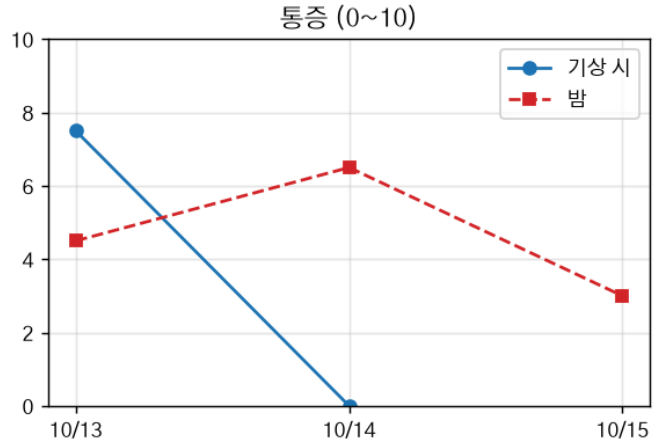
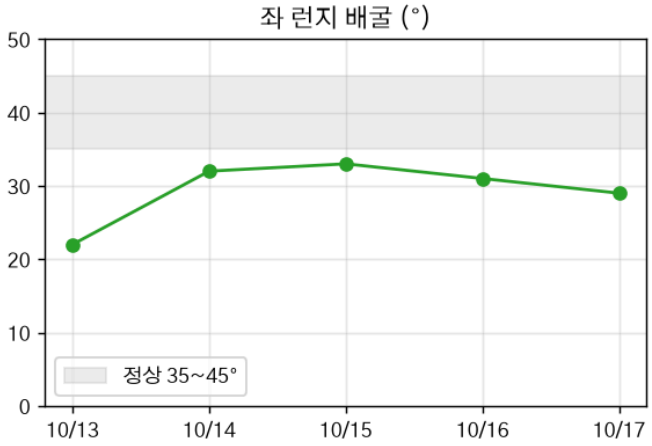
좌측 발목 ATFL 완전 파열 · 보존치료 재활 보고서

신성수 · 부상 2026-10-03 · DNA 주사 매주(10/12~) · 병원 재활 10/19 주 시작 · 작성 2026-10-17

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 잠들기 힘들 정도로 욱신거림	발등 저릿함
2026-10-14	0 (첫 몇 걸음 통증도 없음)	-	-	절뚝거림 감소. 운동 2(벽 밀기)에서 처음 종아리 쓰이는 느낌, 정강이 근육은 아직 안 느껴짐, 발목 접을 때 앞쪽 붓기가 걸림
2026-10-14 밤	-	-	6~7, 발등 뻐근+욱신, 새벽 2시까지 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 뻐근·묵직한 압박(날카롭지 않음)	-	런지 시 뒤꿈치·아킬레스 뻐근·아림
2026-10-15 저녁	-	-	3, 잠잘 만함 (10/14 같은 시간 6). 아이싱 덕에 밤 통증 줄어듦	감기약으로 졸림
2026-10-16	-	셋째 발가락 바로 아래 발등 욱신·아림	-	발가락은 고인 멍으로 아직 어두움. 런지 때 복숭아뼈 뒤쪽 뻐근함 (날카롭지 않음)

날짜	기상 시	운동 전후·낮	밤	메모
2026-10-16 운동 후	-	시큰거림	-	10/16 운동 후 발목이 시큰거리고 피로함
2026-10-16 저녁	-	피로감, 계단 오를 때 1~2 · 연속으로 내려갈 때 8~9	-	외출해서 많이 걸음. 발목에 피로감은 있지만 통증은 크지 않음. 배굴 가동성이 부족해 계단은 한 칸씩 내려감. 연속으로 내려갔을 때 억지로 꺾인 듯 시큰한 통증이 있었음(통증 8~9). 코어 운동 5개는 사용자가 직접 체크한 것이 맞음. 계단은 두 발로 올라가도 문제없음. 다만 올라갈 때 다친 왼발에 체중이 실리면 바깥 복사뼈 쪽이 시큼함(바깥쪽으로 힘이 실리는 느낌, 통증 1~2). 평지 보행은 문제없음.
2026-10-16 22:59 밤	-	-	거의 없음 (약 0~1, '별로 없어')	
2026-10-16 밤 (10/17 00:27 보고)	-	-	-	까치발 첫 시도: 자기 전에 손으로 무릎을 눌러 시작 → 오른발 보조 → 왼발 한발 순서로 진행. 왼발 한발 까치발 높이는 오른발의 약 30%. 종아리와 아킬레스에 힘이 크게 들어감. 20회 하고 멈춤.
2026-10-16 밤	-	-	-	배굴할 때 양쪽 복사뼈 앞에 압박감(붓기·멍 때문으로 추정). 배굴이 걷기에 가장 부족하다고 느껴 더 신경 쓰기로 함. 발가락 쪽 멍이 남아 있어 만지면 통증.
2026-10-17 오전 (사진 관찰)	-	-	-	발등 붓기가 눈에 띄게 줄었고 발등 핏줄이 보임. 멍은 뒤꿈치 안쪽과 바깥 복사뼈 아래로 모임. 발가락에는 멍이 아직 조금 남아 있음. 런지 배굴 약 29°.
2026-10-17 13:23 보행	-	-	-	보폭이 평소처럼 돌아옴, 절뚝임도 많이 줄어듦
2026-10-17 밤	-	-	거의 없음 (약 1)	왼발 점프는 아직 안 돼서 깽깽이는 한발 서기까지만 함. 왼발 한발 까치발은 오른발의 30~40%로 어제와 비슷함. 코어는 못 함.

운동 수행 기록 (발목)

체크 페이지 기록 기준 · 2026-10-13 ~ 2026-10-17 · **전체 수행률 83%** (10/12)

날짜	1	2	3	4	일일
2026-10-13	✓	✓	-	-	2/2 (100%)
2026-10-14	·	·	-	-	0/2 (0%)
2026-10-15	✓	✓	-	-	2/2 (100%)
2026-10-16	✓	✓	-	-	2/2 (100%)
2026-10-17	✓	✓	✓	✓	4/4 (100%)

1. 누워서 발목 앞뒤로 까딱이기 (20회 + 발끝 아래 5초 × 15회)
2. 바닥 런지, 무릎을 벽 쪽으로 (10회 · 끝에서 3~5초, 하루 2~3번 나눠서 · 막히기 직전까지 · 까딱이기 먼저 (아프면 누워서 벽 밀기 → 밴드 보조))
3. 까치발 들기 (10~15회 × 2~3세트, 양발→한발)
4. 깽깽이(한발 뛰기) (한발 서기 30초 → 가벼운 제자리 한발 뛰기)

코어(허리) 운동

체크 페이지 기록 기준 · 2026-10-16 ~ 2026-10-17 · **전체 수행률 50%** (4/8)

날짜	1	2	3	4	일일
2026-10-16	✓	✓	✓	✓	4/4 (100%)
2026-10-17	·	·	·	·	0/4 (0%)

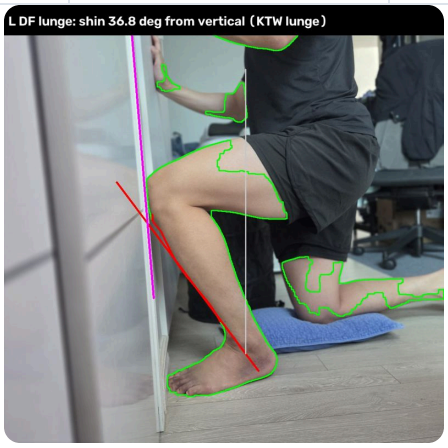
1. 데드버그 (좌우 10회 × 2세트 (또는 버드독))
2. 브릿지 3초 버티기 (10회 × 2세트)
3. 무릎 플랭크 (20~30초 × 3)
4. 자기 전 무릎 당기기 스트레칭 (30초 · 무릎 사이 베개)

10/16 추가: 절뚝임·수면 자세로 생긴 허리 통증 관리. 발목은 힘 빼고 좌우(내번) 동작 금지 유지. 다리 저림·허리 통증 악화 시 진료 때 말하기.

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 뻐근. 벽에서 띄운 사진은 정강이 윤곽이 배경과 섞여 제외
2026-10-16 오전	약 31° (측면 런지, 앞 정강이 경계 RANSAC, 정강이 수직 대비, ±5°, 벽 기울기 0°)	닿음, 발끝-벽 약 2~3cm (발 길이 26cm 기준 사진 추정, 걸레받이·원근 때문에 대략값)	10/15(발끝 벽에 붙임)와 자세가 달라 직접 비교는 참고용. 복숭아뼈 뒤쪽 뻐근함(날카롭지 않음)
2026-10-17 오전	약 29° (측면 런지, 앞 정강이 경계 RANSAC, 정강이 수직 대비, ±5°; 벽 모서리 기울기 -3.4° 보정 시 약 33°)	무릎 닿음, 발끝-벽 약 2~3cm (발 길이 26cm 기준 사진 추정, 비스듬한 구도라 대략값)	10/13 22° → 10/14 32° → 10/15 33.2° → 10/16 30.7° → 10/17 29.4°. 31° 전후에서 유지(측정 오차 ±5° 안). 카메라가 낮고 비스듬해 원근 영향 있음

df_L_20261013



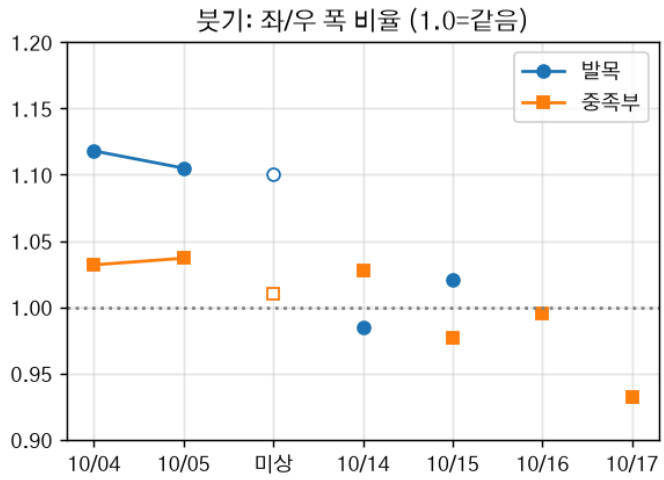
df_L_20261014

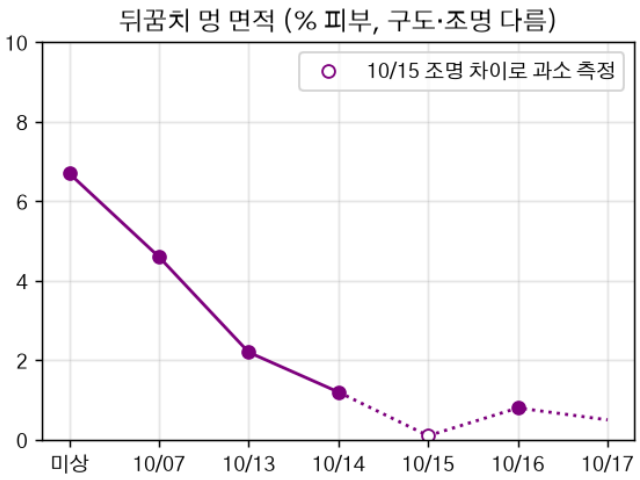
df_L_20261015_touch

df_L_20261016

df_L_20261017

붓기·멍 추이





촬영	전족부	중족부	발목
10/04	1.03	1.03	1.12
10/05	1.02	1.04	1.10
미상	1.01	1.01	1.10
10/14	1.06	1.03	0.98
10/15	1.04	0.98	1.02
10/16	1.04	0.99	제외
10/17	0.98	0.93	제외

촬영	뒤꿈치 멍 면적
미상	6.7%
10/07	4.6%
10/13	2.2%
10/14	1.2%
10/15	0.1%
10/16	0.8%
10/17	0.5%

좌/우 폭 비율, 1.0=같음

회복 타임라인

날짜	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		 		

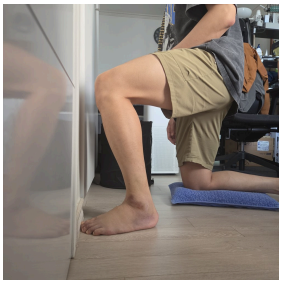
날짜	정면 양발	내측·뒤꿈치	발등·발가락	측면 런지 배굴
2026-10-13 10:51~14:19				
2026-10-14 오전 ~11:35				
2026-10-15 오전				
2026-10-16 오전				
2026-10-17 오전				

사진 원본·날짜별 메모는 8509 회복 타임라인

인도 출국 전 복귀 계획

목표: 다친 날(10/3)부터 약 8주. 인도 출국 예상일 11/14 또는 11/21. 출국 전 크로스핏 가벼운 와드 가능, 인도에서도 집에서 재활 지속.

기간	목표
10/17~10/23 (3주차)	배굴 각도 오른발과 비슷하게 · 한발 서기 30초 · 왼발 한발 까치발 10회
10/24~10/30 (4주차)	계단 번갈아 내려가기 · 한발 까치발 15회 · 밴드 바깥쪽 근육(비골근) 운동 시작(물리치료사 확인 후)
10/31~11/06 (5주차)	제자리 깽깽이와 가벼운 양발 점프 · 바이크·로잉·상체 위주로 크로스핏 복귀
11/07~11/14 (6주차)	한발 까치발 20회 양쪽 비슷하게 · 가벼운 조깅 · 줄넘기 조금 · 인도 재활 프로그램 정리
11/15~11/21 (7주차)	21일 출국 시 여유 주간

붓기 관리: 자주 다리 올려두기 · 다리를 올린 채 발목 펌프 1~2시간마다 20~30회 · 낮에 압박 붕대 · 활동 후 아이싱

배굴 런지 요령: 배굴 런지는 하루 2~3번으로 나눠서 하고, 끝에서 3~5초 버팁니다. 꽉 막히는 느낌이 오기 직전까지만 하고, 시작 전에 발목 까딱이기를 먼저 합니다.

치료 일정: DNA주사(PDRN) 10/12부터 매주 월요일 · 병원 재활 10/19 주부터 시작 (캘린더: 10/19 월 10:30 시대병원 재활 및 DNA주사)

주의: 물리치료사와 함께 조정. 좌우(내번) 동작과 연속 계단 내려가기는 당분간 주의. 박스 점프·더블언더·런지는 한발 까치발과 깽깽이가 편해진 뒤에 넣기.

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/폭/색 비율로 계산(배굴 ±5°, 10/14는 벽 기울기 보정값). 구도·조명 차이로 경향 참고용.