



근골격계 질환 예방지침

[교육 목표]

1. 근골격계 질환이 발생하는 상황과 환경을 숙지한다.
2. 근골격계 질환의 원인과 대처방법을 알고 관리할 수 있다.



근골격계 질환이란

근골격계 질환은 개인적, 사회·경제적 요인들이 복합적으로 작용하여 근육, 관절과 관절 주변 조직에 나타나는 질환으로 목, 어깨, 팔 등의 상지와 허리와 다리 등의 통증을 동반한다.

사무직 종사 노동자의 특징

- ① 신체 활동이 적고, 장시간 컴퓨터 작업하는 경우가 많다.
- ② 물건을 들거나 운반하는 작업을 간헐적으로 실시한다.
- ③ 생산 설비를 다루지 않는 등 실재가 아닌 이론에 맞춘 경향이 있다.
- ④ 작업장 외적 요인에 의하여 감정 기복이 발생할 가능성이 높다.

핵심실천사항



- 컴퓨터 작업, 중량물 취급 시에는 올바른 자세로 실시함으로써 근골격계 질환을 예방한다.
- 청결한 분위기 뿐만 아니라 안전한 작업환경을 만드는 방법을 찾고 실행한다.



주요 위험요인



⇒ 컴퓨터 모니터를 오랜 시간동안 주시할 때

시력저하, 눈의 피로와 통증, 두통 등 발생. 눈의 충혈, 경미한 두통으로 시작하여 안구의 통증 및 심신피로로 이어짐



⇒ 컴퓨터 모니터를 오랜 시간 동안 내려다볼 때

머리가 앞으로 향한 구부정한 자세가 장기간 지속되면 부드러운 C자형 목의 곡선을 잃고 목 부분에 통증 유발



⇒ 목, 어깨를 지속적으로 과도하게 사용

어깨나 목의 통증이 유발. 근력이 약한 여성에게 더 많이 발병하며 어깨 결림이나 목 결림으로 시작해 근육통으로 손에 전혀 힘을 줄 수 없는 상황까지 진전될 위험이 있음



⇒ 신체와 맞지 않는 의자의 지속적 사용

허리 통증이 발생하고 디스크로 이어질 수 있음



⇒ 과도한 힘으로 종이 등 절단

집중력을 잃거나 과도한 힘을 주다가 손을 뺄 수 있음



⇒ 부적절한 자세로 정수기 물통 교체

부적절한 자세로 중량물을 드는 경우 허리 통증이 발생하고 디스크로 이어질 수 있음



안전 수칙

- [의자] 허리는 곧게 펴고 의자 등받이에 지지되도록 앉아야 함
- [모니터] 눈높이는 화면 상단과 일치하도록 맞추며, 수시로 휴식 시간을 갖고 스트레칭
- [책상] 책상 높이는 팔꿈치 높이 정도로 조절하고 키보드와 마우스는 손목이 꺾이지 않도록 유지
- 여러 겹의 종이 또는 두꺼운 물건을 칼로 자를 때는 한 번에 힘을 주지 않고 여러 번에 걸쳐 자름
- 무거운 물건은 2인 이상 함께 들어 올림





앉은 자세 권장기준



- 의자는 높이 조절이 가능하고 등받이가 허리를 지지하며, 높이 조절식 팔걸이가 있고 좌면 깊이가 작은 것(5% 적용)을 선택
- 작업자 정면에 모니터를 위치하여 목과 허리의 비틀림이 발생하지 않도록 하며, 높이, 각도가 조절되는 모니터와 의자와 팔걸이가 조절되는 의자 이용
- 다리가 자유롭게 움직일 수 있는 공간을 확보하여 작업 시 발생하는 부적절한 작업 자세를 최소화
- 허리 받침대를 사용하여 허리를 곧게 유지하여 앉고, 대퇴후면 부위에 지나친 압박을 피하기 위해 발 받침대를 사용해 다리를 편안하게 지지

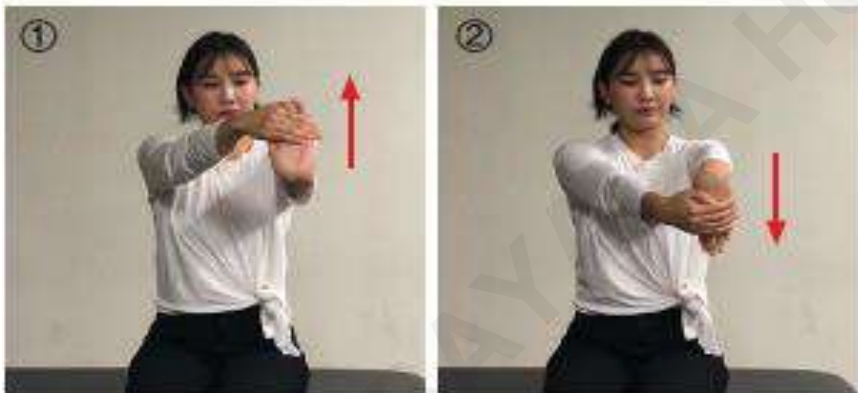


근골격계 질환의 관리법 ① 손목통증

증상

- 손바닥, 손가락 저림
- 손의 감각이상(감각저하), 저린 감각, 통증, 근력 약화가 특징
- 손목을 손바닥 방향으로 굽힐 때 악화되는 경향
- 손을 털면 저림과 통증이 일시적 완화

손목 통증 예방 스트레칭 운동법



자가진단법: 1분 정도 후 저린 증상 확인





근골격계 질환의 관리법 ② 요통

- 잘못된 자세와 근력 및 유연성 부족으로 유발되는 경우가 많음
- 평상시 잘못된 자세를 의식적으로 교정하여 바른 자세를 유지하면 통증 뿐만 아니라 치료와 회복에 도움을 줌

증상

- 등허리와 골반에서 다리 쪽으로 뻗치는 방사통
- 허리디스크가 돌출되어 신경이 눌린 부위의 다리에 감각이상과 근력약화
- 오랜 시간 활동하거나 앉아 있는 경우 통증 악화

- 요통을 예방하거나 줄이기 위한 운동으로 요추 안정화 운동이 필수적임
- 척추의 안정성을 제공하여 다른 움직임을 할 때 척추를 잡아 주는 역할을 함

요추 안정화 운동



근골격계 질환의 관리법 ② 요통

요추 안정화 운동



① 바로 누워 무릎을 굽힌 상태에서 엉덩이 들기



② 바로 누워 무릎을 굽힌 상태에서 옆으로 허리 돌리기(천천히)



③ 옆으로 누워 다리를 벌린 상태에서 아랫다리 들어 올려 붙이기



④ 옆드려 누운 자세에서 위로 다리 들어 올리기



⑤ 옆드려 누운 자세에서 위로 머리와 다리를 동시에 들어 올리기



⑥ 네발 엮드린 자세에서 엉덩이를 뒤로 밀어 쪼그려 앉기



⑦ 양반다리로 앉은 자세에서 팔을 앞으로 곧게 펴고 허리 굽히기



요통을 예방하면서 물건을 이동하는 방법

1. 물건을 양손으로 들어 올릴 때

- 허리를 펴고 무릎을 굽혀 몸의 무게 중심을 낮추고 지지면을 넓힌다.
- 무릎을 펴서 들어올린다.
- 물건을 든 상태에서 방향을 바꿀 때 허리를 돌리지 않고 발을 움직여 조절한다.
- 물체는 최대한 몸 가까이 위치하도록 하여 들어올린다.
- 허리가 아닌 다리를 펴서 들어 올린다.





요통을 예방하면서 물건을 이동하는 방법

2. 물건을 한 손으로 들어 올릴 때

- 발을 앞뒤로 벌려 지지면을 넓힌 후 무릎을 굽혀 몸의 무게 중심을 낮춘다.
- 무릎을 펴서 들어올린다.

3. 침대 또는 높고 넓은 바닥에 있는 물체를 움직일 때

- 한쪽 무릎을 위에 올리고 자세를 낮추어 움직인다.

