

근골격계질환예방을 위한 스트레칭법

강순환

한양대학교병원 산업보건센터

근골격계질환 예방을 위한 스트레칭법

한양대학교병원 산업의학과
보건관리대행팀

간호사 강순환

직업성 근골격계 질환

- 특정한 신체부위를 집중, 반복적으로 사용
- 관절부위를 부자연스럽게 굽혀 사용
- 장시간 작업으로 피로의 누적

·작업관련상지근골격계질환
(근막통증 증후군)

·요통

·추간판탈출증(디스크)

→ 근육, 신경, 건, 인대, 관절, 연골 등
근골격계의 만성적 건강장애

근막통증증후군

장시간의 반복작업, 과도한 스트레스



근육긴장, 수축

장시간의 반복

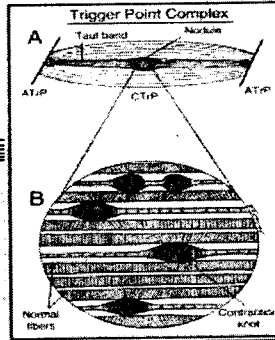
혈액순환 감소



통증신경전달물질 분비



통증



발생 원인

작업 요인

반복적 동작
무리한 힘의 사용
부자연스런 자세
날카로운 면과의 접촉
진동 및 온도

근로자 요인

성별(여성)
작업경력
작업습관
운동 및 취미활동

사회심리적요인

직업만족도
근무조건 만족도
직장내 인간관계
업무적 스트레스
정신 심리상태

증상의 단계

증상 : 다양

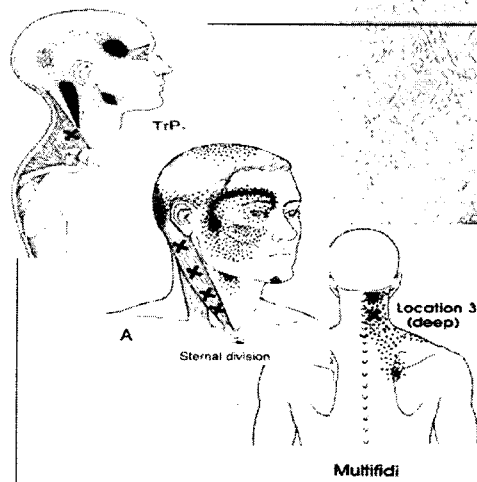
- 통증, 민감함, 쇠약함, 부어 오름, 무감각

단계 1 : 작업시간동안 통증이나 피로감, 하룻밤을 지나면 호전, 몇 주, 몇 달씩 이러한 증상이 반복, 회복되기도 함

단계 2 : 작업시간 초기부터 발생, 하루 밤이 지나도 통증이 계속, 수면장애, 작업수행능력 저하, 몇 달 계속

단계 3 : 휴식을 할 때도 계속 통증, 반복적인 움직임이 아닌 경우에도 통증이 발생할 정도로, 작업을 할 수 없을 정도, 작업을 할 수 없으며, 다른 일에도 장애 발생

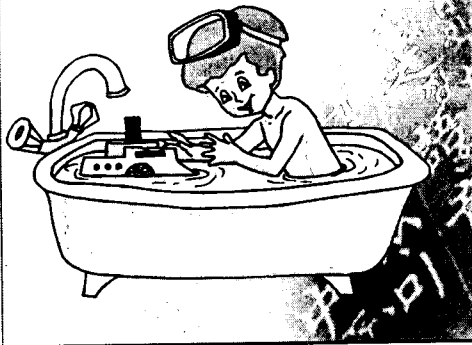
근막통증 호발부위



승모근 흉쇄유돌근 후경근

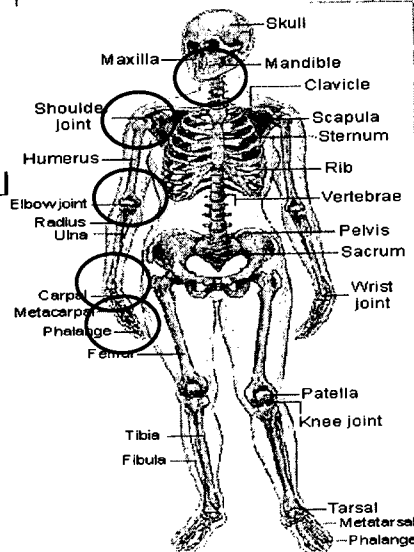
근막통증의 치료

- 병원치료-통증 유발점 주사
- 물리치료-온찜질, 목욕
- 마사지-압통점 지긋이 눌러줌



예방이 중요 //

“관절을 굳지않게.....근육을 쫄려하게..”



승모근 스트레칭

1. 목을 옆으로
귀가 어깨에 닿게

“ 30초 동안 “



2. 목을 앞으로
숙인 상태에서



3. 목을 뒤로 숙인 상태에서

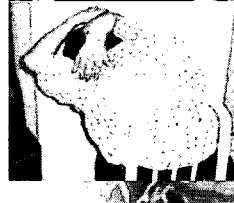


광배근 스트레칭

왼손으로 오른
손목을 잡고 좌
상방 45°

“ 30초 동안 “

머리 뒤쪽으로 팔
꿈치를 구부려 올
리고 왼손으로 팔
꿈치를 당기면 됨



견갑골 스트레칭

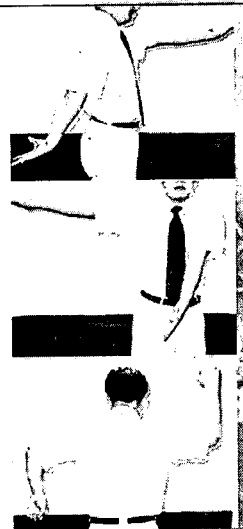
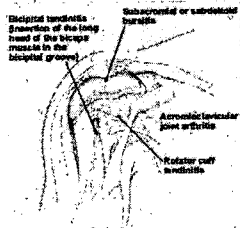
오른손을 앞쪽으로
45°방향 아래쪽으로
손은 힘껏 안쪽으로



어깨관절 스트레칭

모든 방향으로...
앞뒤로 올리기
옆으로 벌리고 모
으기
위아래 회전하기

“30초 동안”



팔꿈치 스트레칭

평상시에는 팔걸이를 이용하고..



앉은 상태에서 머리 위로 팔꿈치를 올리고...



손으로 어깨의 뒷면을 잡아야...



수직으로 세워서..

손 및 손목 스트레칭



Carpal tunnel syndrome

주먹을 쥔 채로
손목을 손바닥쪽으로



30초 동안

손바닥을 편 채로
팔꿈치를 바깥쪽으로



허리/엉덩이 스트레칭

왼쪽 발목을
오른쪽 무릎 위에

무릎을 반대쪽
거드랑이로 당김



관절이 붓고 열날 때

냉장고에 있는 얼음을 비닐팩에 담아 열이 나는 관절 부위에 댄다

너무 차면, 수건 이용

손수건으로 얼음 한덩어리를 잡아서 손가락 관절을 문지르거나 얼음물에 담금

