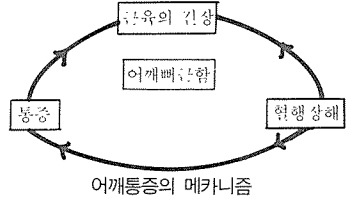


어깨가 빠근하다

* 어깨의 빠근함은 근육의 긴장이 원인이다.

- 어깨의 빠근함은, 근육의 긴장이 쌓여 혈액장애를 일으키으로써 근육 내에 노폐물이 축적되기 때문에 일어난다.
- 적은 노력만으로도 해소할 수 있다.
- 지금 당장 시도해 보십시오.

해소의 중요 포인트
어깨, 목 근육의 긴장을 풀어주어, 혈액을 도와준다.

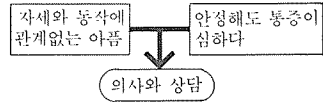


* 주된 원인은



- ① 잘못된 자세
- ② 냉기
- ③ 운동부족
- ④ 스트레스
- ⑤ 자율신경의 불안정
- ⑥ 시력의 이상
- ⑦ 목이나 등골의 이상
- ⑧ 등골이나 척간판의 노화

* 원인을 통증이 수반되면



* 어깨통증 예방의 포인트

① 바른자세/같은 자세로 오래 있지 않는다	②어깨를 차갑지 않게 한다	③ 적당한 운동을 생활화
<p>■ 올바른 자세를 불량 · 양호</p> <p>등근육을 피준다.</p>	<p>■ 쪼그리고 앉은 자세를 지속하지 말라</p> <p>• 20~30분마다 큰 숨을 쉰다.</p>	<p>■ 목욕탕에서 몸을 따뜻이</p> <p>• 통증, 빠근함 해소에 효과적</p>
<p>■ 의자의 높이를 적당하게</p> <p>• 너무 높다 · 너무 낮다.</p>	<p>■ 눈의 피로를 예방한다</p> <p>• 20~30분마다 휴식</p>	<p>■ 목욕 후에 하면 효과가 크다</p> <p>• 혈액흐름이 좋아진다.</p>
<p>■ 어깨가 냉하지 않는 복장을</p> <p>• 추위는 혈액을 나쁘게</p>	<p>■ 업무도중 간단한 운동을</p> <p>• 체조는 다음페이지를 참조</p>	

어깨의 뻣근함을 해소하기 위한 체조

- * 목적 : - 목, 어깨, 관절의 유연성을 지켜준다.
- 혈액의 흐름을 좋게하고, 노폐물을 내보낸다.
- * 방법 : - 호흡을 정지하고 편안한 자세를 취한다.
- 부리하지 말고 약간 아픈 곳에서 멈춘다.
- 각 운동마다 10회 반복을 원칙으로 한다.

① 목을 앞·뒤로 움직인다.



- 아랫턱을 가슴에 닿도록 천천히
- 얼굴은 천장과 마주보게

② 목을 좌·우로 움직인다.



- 귀가 어깨에 가까워질 때까지

③ 얼굴을 좌우로 돌린다.



- 턱이 어깨에 가까워질 때까지
- 힘있게 옆을 향한다.

④ 목을 돌린다.



- 좌우로 교대하면서 돌린다.

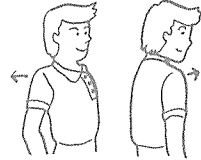
⑤ 어깨를 움츠린다.

- 어깨를 움츠린다.
- 양 어깨를 위로 들어올리고 힘을 뺀다.



⑥ 어깨를 뒤로 젖혔다가 앞으로 내민다

- 어깨를 뒤로 젖혔다가 앞으로 내민다.
- 팔을 늘어뜨린 채로



⑦ 어깨를 돌린다.

- 어깨로 원을 그리는 것처럼 앞돌리기, 뒤돌리기를 각 5회씩 실시



어깨의 통증 - 50대 어깨통증의 예방

- 50대에는 어깨관절 주위의 힘줄 조직이 노화하여 일종의 염증을 일으키는 원인이 된다.
- 이 염증 때문에 관절 내외에 유착이 일어나 움직임이 나빠진다.
- 어깨체조는 50대 어깨통증의 예방에도 도움이 된다.

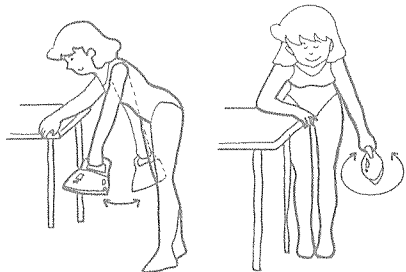
* 주된 증상

1. 통증으로 인해 팔이 잘 올라가지 않는다.
2. 어깨에서 팔에까지 걸쳐서 통증이 온다.
3. 머리, 허리 뒤로 손이 올라가지 않는다.

* 통증이 심할 때는

1. 며칠간 삼각포 등으로 어깨를 안정시킨다.
2. 부스럼이나 열이 있을 때는 차게 한다.
3. 4,5일 후 어깨를 따뜻하게 하고, 체조를 한다.
4. 통증이 일주일 이상 지속되면 의사와 상담을 한다.

- * 50대 어깨통증에는 다리미 체조를
- 허리를 구부리고 반대쪽 팔을 기대듯이 책상에 걸친다.
- 다리미를 전후좌우로 천천히 흔들고, 또 원을 그리듯이 흔들며 어깨운동을 한다.



《예방의학사업증양회 제공》