

"근골격계 질환이란?"

반복적인 동작이나 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용하는 부분, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도의 등의 요인에 의하여 발생하는 건강 장애로, 목, 허리, 어깨, 팔 다리 신경 근육 및 그 주변 신체 조직 등에 나타나는 질환이라 합니다.

"근골격계 질환의 발생 원인"

반복적인 동작 등과 같은 직접적인 원인과 요양보호사의 개인적인 특성 (체력, 숙련도 등) 및 심리적인 특성 그리고 업무량, 업무시간, 업무스트레스 등 촉진요인 등이 상호복합적으로 적용하여 발생한다고 합니다.

특히 근골격계 질환의 위험요인 4가지

- (1) 부자연스러운 자세 (2) 무리한 힘, 동작 (3) 반복 동작
- (4) 휴식 부족으로 나타나고 있다고 합니다.

"근골격계 질환의 주요 증상"

- 1) 목이 뻣뻣하고 목을 뒤로 젖히기 힘들고, 어깨가 무겁고 팔을 들기 어려움이 있습니다.
- 2) 허리는 오래 서거나 앉았다면 허리가 팽기고, 허리를 숙웠때는 심한 통증이 있습니다.
- 3) 손목이 뻣뻣하고, 힘이 빠지고, 손목 더널 증후군은 밤에 저려 밤에 깨는 경우가 있습니다.
- 4) 계단을 오르내릴때 무릎이 아프고, 관절이 시뻘뻘하고 걸을걸이가 달라집니다.

"근골격계 질환 예방 방법"

근무전에 간단한 목 돌리기, 어깨돌리기, 허리돌리기, 스트레칭만으로도 근육 예방 부상을 예방 할수 있습니다.

근골격계 질환 예방 지침.

요양보호사 : 김지영.

근골격계 질환이란 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강 장애로 목, 허리, 어깨, 팔, 다리 신경 근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환이다.

발생 원인으로는 개인적인 특성(체력, 숙련도 등) 및 심리적 특성이나 업무 시간, 스트레스 등 촉진요인 등이 상호 복합적으로 작용하여 발생한다.

기본방향으로는 시설의 대표 또는 시설장은 종사자들의 근 골격계 질환 예방을 위해 전 직원의 지속적인 참여와 예방 활동을 통하여 위험을 최소화할 수 있도록 하고, 직접적인 원인(부자연스러운 작업자세, 반복성, 과도한 힘의 사용 등), 기초요인(체력, 숙련도 등), 촉진요인(업무량, 업무시간, 업무스트레스 등)을 제거하거나 관리하여 건강 장애를 예방하거나 최소화한다.

시설장이나 대표는 근 골격계 질환의 위험에 경각심을 가지고 근 골격계 질환으로 인한 영구적인 장애의 가능성과 치료 등 관리 비용이 많이 짐을 인식한다.

● 발생 단계.

1단계 : 작업 중 통증 피로감을 느끼나 밤이나 휴무 기간에는 증상이 없어짐.

작업 수행 능력에는 변화가 없으나 몇 주 혹은 몇 달 지속 되면 몇일 동안 악화, 회복이 반복된다. 예방 관리가 필요하다.

2단계 : 작업시간 초기부터 통증이 시작하여 밤에도 통증이 지속되며 반복적인 작업의 수행도가 낮아지고 몇 달간 지속 된다.

의학적 치료 및 관리가 필요하다.

3단계 : 휴식 시나 일상적인 움직임에도 통증을 느낀다. 가벼운 작업 수행에서도 어려움을 느끼며 잠을 설친다. 몇 달 혹은 몇 년간 지속된다.

의학적 치료 및 관리가 필요하다.

● 신체부위별 질환의 원인 및 증상.

◆ 목과 어깨 : 잘못된 자세, 외부의 충격, 과도한 스트레스.

어깨 근육 긴장으로 굳어짐, 압통, 연관통, 팔 부위의 방사통, 목 부위의 운동 제한, 두통 등의 증상이 나타난다.

- ◆ 팔 관절과 손목 : 반복적인 과도한 사용, 근육과 인대의 무리.
팔목이나 팔꿈치의 심한 통증이 나타난다.
- ◆ 손과 손가락 : 근육의 무리한 사용.
손가락의 감각저하, 운동기능저하, 손가락 연결된 손바닥 저림.
- ◆ 허리 : 부적절한 자세로 장시간 척추에 무리가 가해질 때.
등쪽 허리와 골반 부위 통증, 다리 앞, 옆, 뒤로 뻗치는 방사통, 오래 앉아 있는 경우 통증 악화.
- ◆ 무릎과 다리 : 날씨 (저기압일 때).
아침 기상 시 관절이 뻣뻣해짐, 운동 시 악화되고 쉬면 증상이 완화됨.

● 근 골격계 질환 예방 10대 수칙.

- ◆ 활동 전 몸풀기를 실시한다.
- ◆ 활동 전 대상자와 충분한 대화 후 실시한다.
- ◆ 이동 경로를 사전 검토한 후 실시한다.
- ◆ 이동 시 대상자를 몸에 최대한 근접시킨다.
- ◆ 혼자 힘으로 어려울 때 동료에게 도움을 요청하거나, 이동 도구를 사용한다.
- ◆ 허리를 굽히거나 비틀지 않는다.
- ◆ 오래 서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용한다.
- ◆ 스트레칭과 허리 근력 강화 운동을 생활화한다.
- ◆ 충분한 휴식과 수면을 취한다.
- ◆ 규칙적인 식생활을 유지한다.

● 근 골격계 질환 안전 수칙 및 초기 대응.

- ◆ 휴식.
초기에 움직이는 것은 손상의 정도를 크게 하므로 지나치게 통증이 있는 경우 움직임을 피한다.
- ◆ 냉찜질.
차가운 찜질은 통증과 근육경련을 줄이는데 도움이 된다.
얼음주머니는 하루 2시간마다 20~30분 정도가 좋으며 만성 통증에는 온찜질이 좋다.
- ◆ 압박.
탄력 붕대를 이용하여야 하며 손상 부위에 축적되어있는 부종을 조절하고 움직임을 최소화한다.
- ◆ 고정.

주변 근육을 이완시키고 손상된 보위를 지지한다. 부목을 이용하여 통증과 경련을 감소시킨다.

● 근 골격계 질환 예방 운동법.

※ 허리 통증 예방 운동법.

아침, 저녁 1회 20회씩 반복하며 발을 바닥에 편평하게 대고 무릎을 구부린 채 허리를 대고 누워 허리의 잘록한 부위로 바닥을 누른다. 골반을 위로 기울여서 바닥에서 약간 떨어지게 복근과 엉덩이 근육을 긴장시킨다. 6초 동안 유지한다.

◆ 슬관절 스트레칭.

벽에 발을 걸쳐 올린 상태에서 무릎을 펴주는 동작을 반복하므로 무릎 뒤쪽 근육을 부드럽게 해 준다.

◆ 고관절 굴곡근육 스트레칭.

무릎을 굽히고 앉은 상태에서 몸을 앞으로 전진시킴으로써 무릎을 대고 앉은 쪽 고관절의 앞쪽 근육이 스트레칭 된다.

◆ 고관절 회전근육 스트레칭.

한쪽 발을 반대쪽 무릎에 걸친 상태에서 무릎을 바깥쪽으로 밀어줌으로써 고관절을 회전시키는 근육을 부드럽게 스트레칭 한다.

◆ 고관절 시전 근육 스트레칭.

무릎을 가슴으로 잡아당김으로써 고관절 뒤쪽의 근육을 스트레칭 한다.

◆ 허벅지 근육 스트레칭.

무릎을 엉덩이 쪽으로 잡아 당김으로서 허벅지 앞쪽의 근육을 스트레칭 한다.

◆ 허리 근육 스트레칭.

허리를 좌우로 돌려 스트레칭 한다.

※ 어깨통증 예방 운동법.

두 팔을 머리 위로 올려서 귀에 닿지 않으면 유성연이 부족한 것이므로 수시로 실시한다.

◆ 목 근육 이완 운동.

똑바로 선 다음 등 뒤에서 양손을 잡고, 왼쪽 어깨를 떨어뜨린 후 머리를 오른쪽으로 기울인다. 10초간 유지하며 반대쪽도 동일하게 실시한다.

◆ 어깨 뒤로 움츠리기.

양손을 내려 등 쪽에서 깎지를 낀다. 견갑골이 서로 가까워지도록 힘을 주어 어깨를 뒤로 움츠린 후 5초간 유지한다.

◆ 어깨 이완하기.

한쪽 팔은 옆으로 뻗고 다른 팔로는 뻗은 팔을 어깨가 이완된다는 느낌으로 누른다.
반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

♦ 어깨 돌리기.

양손으로 각지를 낀 채로 어깨 부분을 쪽 펴면서 팔을 들어 올린다.

♦ 어깨 옆으로 올리기.

팔짱을 낀 자세에서 팔을 들어 좌우로 돌려준다.

♦ 어깨 스트레칭.

양손을 머리 위로 올린 후 한쪽 팔을 떨어뜨리고 다른 쪽 팔을 붙잡는다. 떨어뜨린 팔을 아래쪽으로 당긴다는 기분으로 이완시킨다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

※ 손목 통증 예방 운동법.

손목을 뒤로 젖히고 손가락을 느슨하게 한다. 손목을 반듯이 편 후 손가락을 이완시킨다. 주먹을 꼭 쥐다. 주먹을 쥐고 손목을 최대한 구부려 천천히 다섯을 쥔다. 팔목과 손가락을 느슨하게 펴고 천천히 다섯을 쥔다. 위 운동을 10회 정도 반복한 후 양팔을 앞으로 펴고 5~6초 동안 흔든다. 수시로 스트레칭 해준다.

다섯 손가락을 손바닥 쪽으로 천천히 힘을 주어 쥐어 준다.