

◎ 요양보호사 현장평가 교육 자료 ◎



급여제공지침 10가지 외우기

- 1 치매예방 및 관리지침(뇌관련)
- 2 감염예방 및 관리지침(호흡기)
- 3 응급상황대응지침(심폐소생술)
- 4 욕창예방 및 관리지침(엉덩이)
- 5 낙상예방 및 관리지침(고관절)
- 6 성폭력예방 및 대응지침
- 7 **근골격계질환 예방지침(관절)**
- 8 **종사자윤리지침**
- 9 **노인인권보호/학대예방 대응지침**
- 10 **개인정보보호지침**

치-감-응-욕-낙-성-근- 종-노-개

▶ 근골격계 질환의 정의 ◀

‘근골격계 질환’이란 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장애로 목, 허리, 어깨, 팔, 다리 신경 근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환이다. 인체의 모든 관절과 뼈, 근육 등에서 나타날 수 있는 증상이므로 사무실에 주로 앉아서 일하는 직종이나, 서서 활동적으로 일하는 직종이나 가릴 것 없이 나타날 수 있다

근골격계 질환 예방 지침

1. 근골격계 질환의 정의

‘근골격계 질환’이란 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장애로 목, 허리, 어깨, 팔, 다리 신경 근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환이다. 인체의 모든 관절과 뼈, 근육 등에서 나타날 수 있는 증상이므로 사무실에 주로 앉아서 일하는 직종이나, 서서 활동적으로 일하는 직종이나 가릴 것 없이 나타날 수 있다

2. 발생원인

근골격계 질환은 반복적인 동작 등과 같은 직접적인 원인과 장기요양요원의 개인적인 특성(체력, 숙련도 등) 및 심리적 특성 그리고 업무량, 업무시간, 업무 스트레스 등 촉진요인 등이 상호 복합적으로 작용하여 발생한다

3. 기본방향

- 1) 센터의 대표 및 센터장과 직원들은 근골격계 질환이 단편적인 작업환경 개선만으로 예방하기 어렵고 전 직원의 지속적인 참여와 예방활동을 통하여 그 위험을 최소화할 수 있다는 것을 인식하고 이를 위해 노력한다
- 2) 대표 및 센터장과 직원들은 근골격계질환 발병의 직접적인 원인(부자연스런 작업자 세, 반복성, 과도한 힘의 사용 등), 기초요인(체력, 숙련도 등) 및 촉진요인(업무량, 업무시간, 업무 스트레스 등)을 제거하거나 관리하여 건강장해를 예방하거나 최소화한다.
- 3) 대(또는 센터장)와 직원들은 근골격계질환의 위험에 대한 초기관리가 늦어지게 되면 영구적인 장애를 초래할 가능성이 있을 뿐만 아니라 이에 대한 치료 등 관리비 용이 더 커짐을 인식한다.

4. 근골격계 질환의 위험요인과 특성

1) 근골격계 질환의 위험요인

【근골격계 질환의 위험요인 4가지】



출처 : 안전보건공단. 근골격계 질환 교육자료

2) 근골격계 질환의 특성

- ① 특정된 하나의 신체 부위에 발생할 수도 있고 여러 부위에 다발적으로 발생할 수 있다.
- ② 하나의 조직뿐만 아니라 다른 주변 조직의 변화를 동시에 가져온다.
- ③ 질환의 임상양상 및 검사소견 등이 사고성, 비사고성으로 명확하게 구분되지 않는다.
- ④ 객관적 검사(방사선적 검사 등)결과와 임상증상이 일치하지 않는 경우가 많다.
- ⑤ 직업적 원인 외에 비직업적 원인(연령증가, 일상생활, 취미생활 등)에 의해서도 발생할 수 있다.
- ⑥ 증상의 정도가 가볍고 주기적인 것부터 심각하고 만성적인 것까지 다양하게 나타난다.

⑦ 근육의 피로 혹은 통증으로 인해 노동력 손실로 이어진다.

⑧ 다음의 요인으로 최근 증가 추세이다.

가. 작업방식, 노동시간 등 노동강도의 변화

나. 직원 및 노동조합의 인식의 변화

다. 노동력의 고령화

라. 사회적 환경변화마. 요양시설 직원들에게도 노출되고 있는 근골격계 질환

⑨ 완전히 제거할 수 있는 질환이 아님

5. 발생단계

1단계	·작업 중 통증 피로감,하룻밤 지나면 증상 없음 ·작업능력 감소 없음 ·몇일 동안지속-반복(악화,회복)	예방단계
2단계	·작업시간 초기부터 통증발생 하룻밤 지나도 통증지속 ·아파서 잠을 설침 작업능력 감소 ·몇 주, 몇 달 등 장기간 지속 - 악화와 회복의 반복	의학적 치료 및 관리
3단계	·휴식시간 또는 하루종일 통증이 있고, 통증으로 불면 ·작업수행 불가능	의학적 치료 및 관리

6. 신체부위별 질환의 원인 및 증상

목과 어깨	·잘못된 자세 ·외부의 충격 ·과도한 스트레스	·어깨근육 긴장되어 굳어짐 ·압통, 연관통, 팔부위의 방사통 ·목 부위의 운동제한, 두통
팔관절과 손목	·반복적인 과도한 사용 ·근육과 인대의 무리	·팔목이나 팔꿈치의 심한 통증
손과 손가락	·근육의 무리한 사용	·손가락의 감각저하, 운동 기능저하 ·손가락 연결된 손바닥 저림
허리	·부적절한 자세로 장시간 척추에 무리가 가해질 때	·등쪽 허리와 골반부위 통증 ·다리 앞, 옆, 뒤로 뻗치는 방사통 ·오래 앉아있는 경우 통증 악화
무릎과 다리	·날씨(저기압일 때)	·아침기상 시 관절이 뻣뻣해짐 ·운동 시 악화되고 쉬면 증상이 좋아짐

7. 근골격계질환 예방

작업 관련 다음 '근골격계질환 예방 10대 수칙'을 지킨다.

- 1) 물건을 들거나 내릴 때 허리를 굽히거나 비틀지 않기
- 2) 어깨 위 높이에는 되도록 물건을 두지 않기
- 3) 물건 운반 시 바퀴가 있는 이동차 사용하기
- 4) 자주 사용하는 부품이나 공구는 몸 가까이에 두기
- 5) 작업높이는 팔꿈치 높이로 하기
- 6) 손으로 쓰는 공구는 가볍고 다루기 쉬운 것을 선택하기
- 7) 오래 서서 일할 때는 입좌식 의자나 발 받침대 사용하기
- 8) 작업장 정리정돈을 잘하고 바닥은 평편하게 하기
- 9) 스트레칭을 생활화하기
- 10) 정기적인 충분한 휴식시간 갖기

8. 근골격계질환 안전수칙 및 초기 대응

- 1) 휴식 : 초기에 움직이는 것은 손상의 정도를 크게 하므로 지나치게 통증이 있는 경우 움직임을 피한다
- 2) 냉찜질 : 차가운 찜질은 통증과 근육경련을 줄이는데 도움이 된다.
얼음주머니는 2시간마다 20~30분을 하는 것이 좋으며 급성기의 경우 2~3일 정도는 냉찜질이 좋으나 만성통증에는 온찜질이 좋다.
- 3) 압박 : 압박은 탄력 붕대를 이용하여야 하며 손상 부위에 축적되어 있는 부종을 조절 하고 움직임을 최소화하여 통증을 줄여준다.
- 4) 고정 : 고정은 주변 근육을 이완시키고 손상된 부위를 지지한다. 부목을 이용하여 통 증과 경련을 감소시킨다.

근골격계 질환 예방 운동법

오랫동안 반복적이고 지속적인 활동을 하거나, 부자연스러운 자세로 업무를 할 때 근육, 신경 등에 통증을 동반한 질환이 발생할 수 있고 이를 근골격계 질환이라 합니다.

근골격계 질환을 예방하기 위해서는 평소 스트레칭이나 규칙적인 자세변환, 운동과 함께 올바른 자세를 유지하는 것이 중요합니다.

1 허리통증 예방 운동법 - 아침, 저녁 1회 20회씩 반복

발을 바닥에 편평하게 대고 무릎을 구부린 채 허리를 대고 누워 허리의 잘못된 부위로 바닥을 누릅니다. 골반을 위로 기울여서 바닥에서 약간 떨어지게 복근과 엉덩이 근육을 긴장시킵니다. 6초간 유지합니다.



1. 슬관근 스트레칭

'슬관근'이란 무릎 뒤쪽 근육을 말합니다. 슬관근이 너무 경직되어 있으면 요통을 일으킬 수 있습니다. 따라서 슬관근을 스트레칭해주는 것이 중요합니다. 벽에 발을 걸쳐 올린 상태에서 무릎을 펴주는 동작을 반복하여 슬관근을 부드럽게 합니다.



2. 고관절 굴곡근육 스트레칭

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



3. 고관절 회전근육 스트레칭

한쪽 발을 반대쪽 무릎에 걸친 상태에서 무릎을 바깥쪽으로 밀어준으로써 고관절을 회전시키는 근육을 부드럽게 스트레칭 합니다.



4. 고관절 신전근육 스트레칭

무릎을 가슴으로 잡아당김으로써 고관절 뒤쪽의 근육을 스트레칭 합니다.



5. 허벅지근육 스트레칭

무릎을 엉덩이 쪽으로 잡아당김으로써 허벅지 앞쪽의 근육을 부드럽게 스트레칭 합니다.



6. 허리근육 스트레칭

허리를 좌우로 돌려 허리근육을 스트레칭 합니다.



2 어깨통증 예방 운동법 - 수시로 실시

두 팔을 머리 위로 올려서 귀에 닿지 않으면 유연성이 부족한 경우 이므로 스트레칭을 하여 줍니다.