

근골격계 질환이란...

근골격계 질환의 이해

근골격계의 구성

근육

- 인체에서 가장 잘 발달한 대표적 운동조직, 신경에 의해 조절

건

- 힘줄. 근육을 뼈에 부착시키는 역할을 하는 질긴 조직

건막(건초)

- 건의 움직임을 부드럽게 하기 위해 건을 둘러 싸는 막

인대

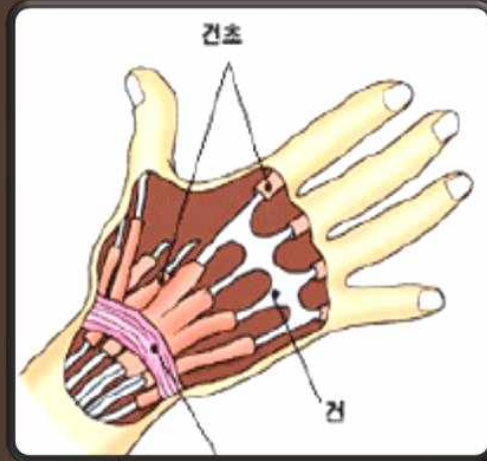
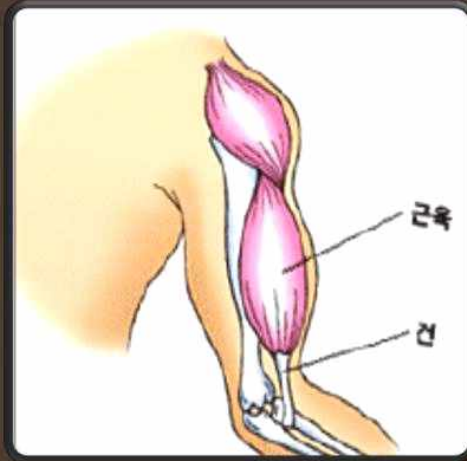
- 뼈와 뼈를 연결하는 질긴 조직

신경

- 근육세포의 운동 하나하나를 조절하는 역할

근골격계질환의 이해

근골격계의 구성



근골격계질환의 이해

근골격계질환의 의미

정의

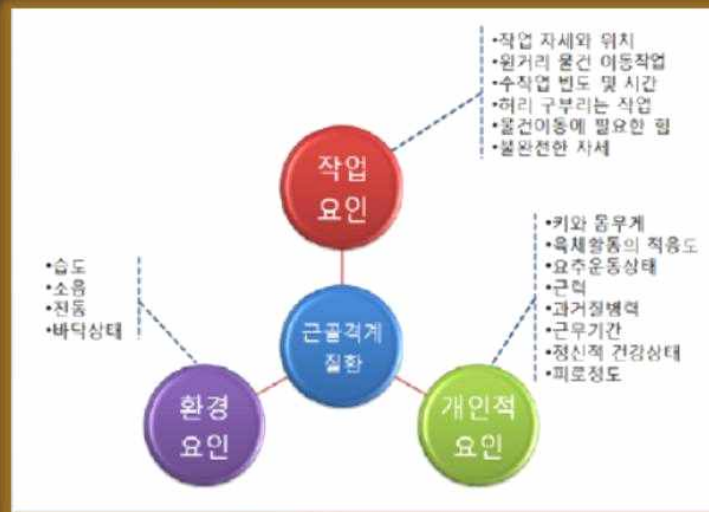
- ✓ 반복적인 동작, 부적절한 작업자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의해 발생하는 건강장애로, 목, 어깨, 허리, 팔다리의 신경, 근육 및 그 주변 신체 조직 등에 나타나는 질환

증상

- ✓ 목이나 어깨, 팔꿈치, 손목, 무릎 등에서 지속되는 통증, 쭈시는 느낌, 뻣뻣함, 따끔거리거나 화끈거리는 느낌, 무감각 또는 찌릿찌릿한 느낌
- ✓ 심할 경우 근육 경련의 증상도 나타남.

근골격계질환의 이해

근골격계질환의 발생원인



근골격계질환의 이해

근골격계질환의 발생원인

- 부자연스러운 자세
- 무리한 힘
- 반복적인 동작
- 휴식의 부족



부자연스런 자세 무리한 힘동작 반복동작 휴식부족 근골격계질환

근골격계질환의 이해

○ 증상의 단계와 대처방안

신체부위	특 징	대처방안
1단계	<ul style="list-style-type: none"> •작업 중 통증, 피로감 느낌 •밤이나 휴무기간에는 증상이 없어짐 •작업 수행능력에는 변화 없음 •몇 주 혹은 몇 달 지속 	예방관리
2단계	<ul style="list-style-type: none"> •작업시작 초기부터 통증이 시작 •밤에도 통증이 지속되어 잠을 방해함 •반복적 작업의 수행도가 낮아짐 •몇 달간 지속 	의학적 치료
3단계	<ul style="list-style-type: none"> •휴식 시, 일상적인 움직임에서도 통증을 느낌 •잠을 설침 •가벼운 작업수행에서도 어려움을 느낌 •몇 달 혹은 몇 년간 지속 	의학적 치료

근골격계질환의 이해

근골격계질환의 증상과 징후

✓ 발생 부위:

근육, 신경, 건, 인대, 관절, 연골, 척추디스크

✓ 증상(symptoms):

감각의 마비, 따끔거림, 통증, 화끈거림, 뻣뻣함, 경련

✓ 징후(sign):

기형, 근력저하, 행동반경 축소, 기능손실

근골격계질환의 이해

근골격계질환의 유형

건염

- 뼈와 근육을 이어주는 건에 생기는 염증
- 원인
 - 건에 가해지는 과도한 긴장
 - ex. 부딪히거나 떨어지는 등의 충격
 - 반복적인 자세를 취하거나 무거운 것을 옮기는 동작
- 증상
 - 발병부위의 열감과 압박시 통증
 - 만성화가 되면 계속적 수축으로 돌처럼 딱딱해지고, 원래형태로 돌아가기 어려움



근골격계질환의 이해

근골격계질환의 유형

건막염

- 건막 안에 건의 자연스런 움직임을 위해 활액 존재. 무리한 사용으로 건막이나 활액에 염증이 생긴 상태.
⇒ 활액낭염이라고도 함.
- 발생부위
 - 우리 몸의 모든 관절 부위
 - 특히, 손목, 어깨, 무릎, 발꿈치 뒤, 손가락 등에 주로 발병
- 증상
 - 염증 부위의 통증과 부종
 - 관절 움직임의 제한 및 근력 저하
 - 더 무리하게 되면 건이나 근육 파열

근골격계질환의 이해

근골격계질환의 유형

근막통증후군

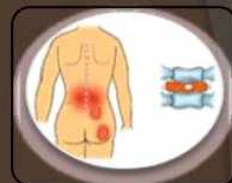


- 원인
 - 근육이 쉴 시간없이 장시간 긴장함에 따라 근육에 영양분과 산소가 부족해져서 발생.
 - 잘못된 자세나 스트레스, 반복되는 작업, 지속적으로 힘을 가해야 하는 작업, 휴식 부족 등이 결합되어 발생.
- 증상
 - 근육이 딱딱하게 뭉치면서 통증유발.누르면 더 심해지는 통증
 - 주로 목 뒤에 발생 : 딱딱함, 부기, 쭈시고 타는 듯한 근육통으로 목 디스크나 오십견으로 오해됨.

근골격계질환의 이해

근골격계질환의 유형

요통



- 원인
 - 허리부위의 염좌
 - : 갑자기 허리를 굽히거나 펴는 자세를 취할 때, 골절은 없으나 인대, 근막, 근육 등이 손상되어 요통이 발생.
 - 추간판 탈출증
 - 일명 허리디스크.
 - 추간판이 원래 자리를 이탈하여 신경조직을 압박하여 요통 및 신경 증상을 유발하는 질환.
- 증상
 - 요통과 함께 엉덩이, 다리부위의 통증 및 저림이 주 증상.

근골격계질환의 이해

근골격계질환의 유형

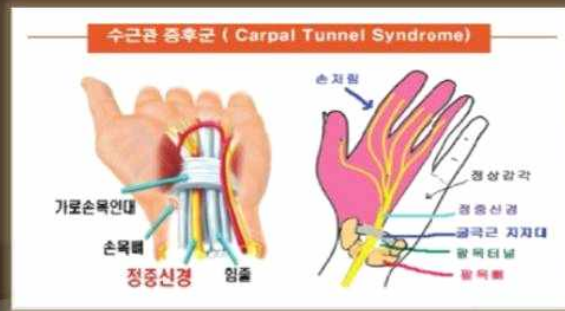
손목터널 증후군

원인

- 손목의 터널이 좁아지면서 신경이 눌리면서 손가락 및 손바닥에 이상증상 발생

증상

- 손의 통증
- 손저림
- 감각 저하
- 근육의 쇠약과 위축



근골격계질환의 예방

근골격계 질환 예방할 수 있다!

근골격계 질환 10대 예방 수칙

- 1 활동 전 몸 풀기를 실시한다.
- 2 활동 전 대상자와 충분한 대화 후 실시한다.
- 3 이동 경로를 사전 검토한 후 실시한다.
- 4 혼자 힘으로 어려울 때 동료에게 도움을 요청하거나, 이동 도구를 활용한다.
- 5 이동시 대상자를 몸에 최대한 근접시킨다.
- 6 허리를 굽히거나 비틀지 않는다.
- 7 오래 서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용한다.
- 8 스트레칭과 허리근력강화 운동을 생활화한다.
- 9 충분한 휴식과 수면을 취한다.
- 10 규칙적인 식생활을 유지한다.