

근골격계 질환

근골격계 질환이란

- 근육, 신경, 건, 인대, 뼈와 주변조직 등 근골격계에 발생하는 통증 또는 손상
- 근골격계 질환은 목과 허리, 팔과 다리 등 우리 몸의 다양한 곳에 나타날 수 있다.

근골격계 질환 원인과 증상

- ① 작업관련성 요인
 - 과도한 힘, 높은 반복성, 부적절한 자세, 부족한 휴식, 접촉 스트레스, 저온, 진동 등
- ② 사회심리적 요인
 - 직업만족도, 근무조건만족도, 인간관계, 업무적 스트레스 등
- ③ 작업자 특성 요인
 - 연령, 성별, 과거병력, 작업경력, 작업습관, 취미생활, 유전적 요인 등
- ④ 증상
 - 가장 흔한 증상은 관절을 움직일 때 발생하는 통증
 - 그 외 관절이나 골의 변형, 자세의 이상, 관절의 움직임 제한, 보행장애, 감각의 이상 등

근골격계 질환의 발생단계

- ① 1단계
 - 작업 중 통증과 피로감이 느껴지며, 며칠 동안 악화와 회복을 반복한다.
 - 작업능력의 감소는 없으며, 하룻밤 지나면 증상이 사라진다.
- ② 2단계
 - 작업 초기부터 통증이 발생하고 몇 주 또는 몇 달 동안 악화와 회복을 반복한다.
 - 화끈거리는 증상으로 잠을 설치기도 하며, 하룻밤 지나도 통증이 지속된다.
 - 근골격계 질환의 초기 증상이며, 이 단계부터 의학적 관리가 시작되어야 한다.
- ③ 3단계
 - 휴식 시간에도 통증이 지속되며, 작업과 일상생활에 장애를 일으킨다.
 - 작업수행이 불가능하게 되며, 통증으로 잠을 이루기 어렵다.

근골격계 질환의 예방 관리

- ① 작업 중 동일한 자세를 장시간 유지하지 않는다.
- ② 목 또는 허리 등 상체를 갑자기 비트는 동작은 피한다.
- ③ 물건을 들거나 움직일 때, 적합한 장비와 도구를 사용한다.
- ④ 엉거주춤한 자세, 굽히거나 구부리는 자세, 무릎을 꿇는 자세는 최소화한다.
- ⑤ 정기적으로 충분한 휴식시간을 갖는다.
- ⑥ 작업 전·중·후 스트레칭을 생활화한다.

대표적인 근골격계 질환의 원인과 증상

질환 명	원인	증상
추간판 탈출증	<ul style="list-style-type: none"> - 무거운 물건을 많이 드는 직업 - 운전을 많이 하는 직업 등 	경추: 목, 어깨, 손가락 등의 통증/ 감각이상/마비 증상 요추: 요통, 다리가 저리고 아픈 증상 등
회전근개 증후군	<ul style="list-style-type: none"> - 근육이나 힘줄을 과도하게 사용하거나 과도한 힘을 줄 때 	<ul style="list-style-type: none"> - 목과 어깨 부위의 통증 - 팔을 들거나 손을 등 뒤로 할 때 심해지는 통증 - 밤에 심해지는 통증 - 운동범위 제한 - 어깨 주위 근육의 약화
주관절 외상과염 (테니스 엘보우)	<ul style="list-style-type: none"> - 손목과 팔을 많이 사용하는 사람 - 집안일을 많이 하는 주부 등 	<ul style="list-style-type: none"> - 팔꿈치 통증 - 물건을 들어 올리거나, 팔을 비트는 동작을 할 때 심한 통증 - 팔꿈치 관절의 바깥쪽이 아프고 누르면 통증이 심해짐 - 주부의 경우에는 빨래나 행주를 짤 때 통증
수근관 증후군	<ul style="list-style-type: none"> - 정중신경이 손가락을 움직이는 힘줄인 수근관에 눌려 압박을 받게 되는 것이 원인 	<ul style="list-style-type: none"> - 엄지와 2, 3, 4 손가락 일부가 저림 - 야간에 심한 증상 - 물건을 들다가 자주 떨어뜨림 - 아침에 일어났을 때 손이 굳거나 경련
VDT 증후군	<ul style="list-style-type: none"> - 장시간 동안 사무작업을 할 때 	<ul style="list-style-type: none"> - 눈이 피로하고 자주 충혈, 안구건조증 - 거북목 증후군 - 라운드 숄더

