

# 근골격계 질환

## 1. 근골격계 질환이란?

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

### 1) 원인

- ① 작업관련성 요인
  - 과도한 힘, 높은 반복성, 부적절한 자세, 부족한 휴식, 접촉 스트레스, 저온, 진동 등
- ② 사회심리적 요인
  - 작업만족도, 근무조건만족도, 인간관계, 업무적 스트레스 등
- ③ 작업자 특성 요인
  - 연령, 성별, 과거병력, 작업경력, 작업습관, 취미생활, 유전적 요인 등

### 2) 증상

- ① 가장 흔한 증상은 관절을 움직일 때 발생하는 통증
- ② 그 외 관절이나 골의 변형, 자세의 이상, 관절의 움직임 제한, 보행장애, 감각의 이상 등

## 2. 근골격계 질환의 발생단계

### 1) 1단계

- 작업 중 통증과 피로감이 느껴지며, 몇일 동안 악화와 회복을 반복한다.
- 작업능력의 감소는 없으며, 하룻밤 지나면 증상이 사라진다.

### 2) 2단계

- 작업 초기부터 통증이 발생하고 몇주 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.

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

