

04 근골격계질환 예방 실천 수칙



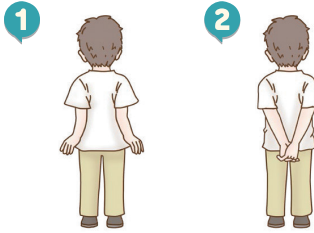
- 작업 전, 중, 후에 **피로 예방 스트레칭과 체조** 하기
- 오래 일하고 길게 쉬는 것보다 **짧고 잦은 휴식 취하기**
- 규칙적인 운동으로 **근력 강화하기**
- 허리를 구부리거나 쪼그리고 앉는 자세는 피하도록 **보조도구 사용**
- 반복적인 작업에는 **작업대를 사용**하고, **작업대 높이는** 팔꿈치 정도 혹은 팔꿈치보다 약간 낮은 위치가 되도록 **조절**
- 의자에 앉아 작업할 때에는 **등받이가 있는 적절한 높이의 의자 이용**
- 무거운 물건 운반 시 **운반차 등 바퀴가 달린 기구나 롤러 이용**
- 바닥의 물건을 들어 올릴 때는 허리를 곧게 편 상태에서 무릎을 굽히고, 물건을 몸에 밀착시켜, **다리의 힘을 이용하여 들어 올리기**



05 근골격계질환 예방 체조



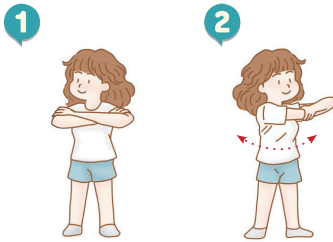
어깨통증 예방



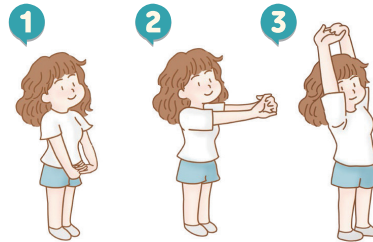
1 손을 내려 등에서 깍지를 낡니다.
2 견갑골이 서로 가까워지도록 힘을 주어 어깨를 뒤로 움츠린 뒤 5초간 유지하고 힘을 뺍니다.



1 양손을 머리 위에 올린 후 그림과 같이 한쪽 팔을 떨어뜨리고 다른 쪽 팔로 잡습니다. 떨어뜨린 팔을 아래로 당긴다는 기분으로 이완시킵니다.

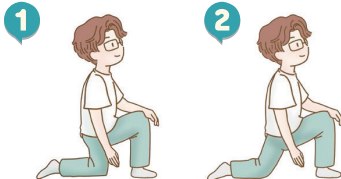


1 팔짱을 낡 자세에서 팔을 들어 좌우로 돌려 줍니다.



1 깍지 낡 자세에서 팔을 위쪽으로 쭉 뻗어줍니다.

무릎·다리통증 예방

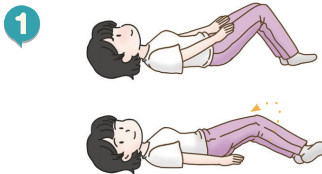


1 무릎을 굽히고 앉은 상태에서 몸을 앞으로 전진시킴으로써 무릎을 대고 앉은쪽 고관절의 앞쪽 근육을 스트레칭 합니다.

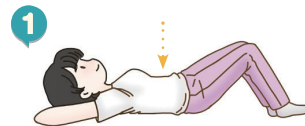


1 한쪽 발을 반대쪽 무릎에 걸친 상태에서 무릎을 바깥쪽으로 밀어줌으로써 고관절을 회전시키는 근육을 부드럽게 스트레칭 합니다.

허리통증 예방



1 허리를 좌우로 돌려 허리근육을 스트레칭 합니다.

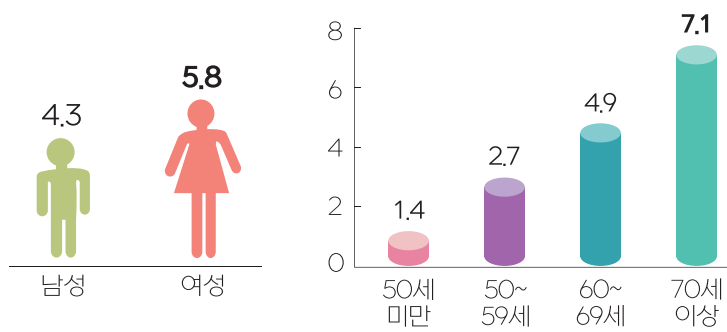
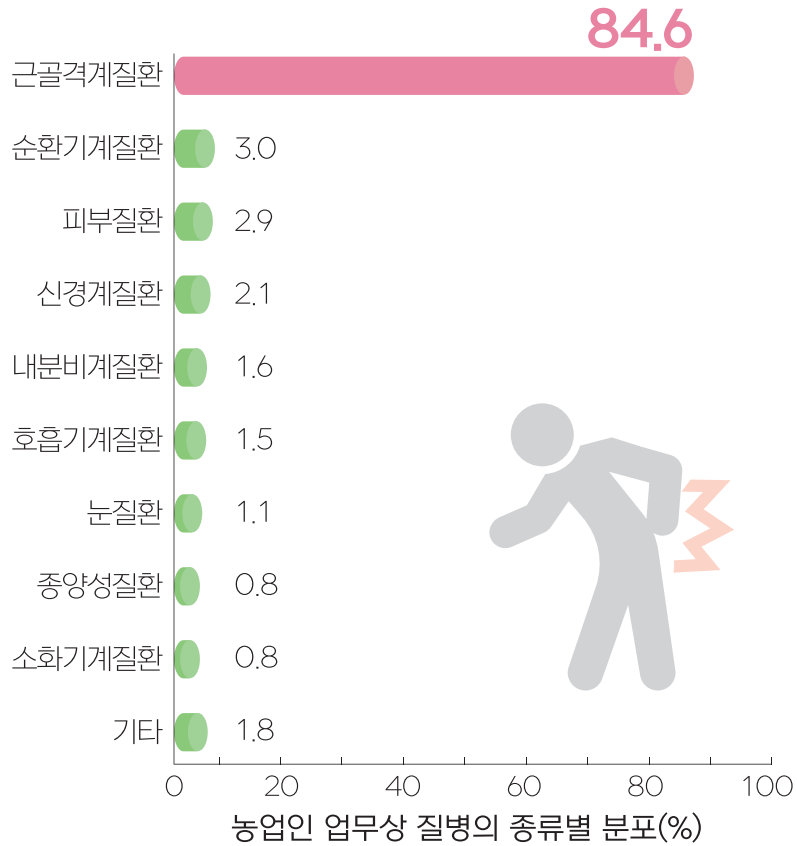


1 발을 바닥에 편평하게 대고 무릎을 구부린 채 허리를 대고 누워 허리의 잘룩한 부위로 바닥을 누릅니다.

농업인 근골격계 질환 예방관리



01 근골격계질환 발생현황



※ 출처: 2020년 농업인 업무상 질병 통계(농진청)

고령, 여성 농업인에게 많이 발생

02 근골격계질환의 발생요인



☑ 근골격계질환이란?

특정 신체부위 및 근육의 반복적 작업 또는 과도한 사용으로 인해 **근육, 연골, 건, 인대, 관절, 혈관, 신경** 등의 미세한 손상이 누적되어 **목, 허리, 무릎, 팔, 손목 및 손가락** 등에 나타나는 **만성적 건강장애**



03 근골격계질환 발생사례



50대 후반 농업인이 밭에서 장시간 과도한 힘을 주어 무릎 뽑는 반복 작업을 하던 중 허리에 이상을 느낌. 진단 결과 허리 디스크 파열됨



60대 중반 농업인이 모판 나를 때 무거운 것을 계속 옮기는 작업을 하던 중 허리에 이상을 느꼈고, 당일 병원 방문 결과 허리 염좌를 진단받았음



60대 후반 농업인이 논에서 잡풀을 제거하기 위해 쪼그려 앉아 제초 작업을 하던 중 허리와 무릎에 통증을 느낌



70대 중반 농업인이 비가 많이 와 감자가 썩을 것을 우려해 감자를 수확 후 운반하는 작업중에 허리에 통증을 느낌