

환절기 요통예방 대책

1. 요통 발생 원인

가. 돌발성 요통

등뼈와 연골, 근육 등이 삐걱하고 다쳤을 때의 장애

- ① 진동, 지속적인 비틀림, 장시간 앉은 자세 등 여러 가지 원인이 겹쳐서 발생
- ② 불량한 동작, 무거운 물건을 들 때와 비틀림 등 갑작스런 동작에 의해 발생
- ③ 작업 외에도 불규칙적인 생활에 의해서도 발생

나. 피로 축적에 의한 요통

일어섰을 때 허리가 빠근하고 움직이면 괜찮은 것은 운동 부족이 주원인이다.

- ① 오랫동안 똑같은 자세를 계속하는 경우
- ② 장시간 부자연스러운 자세를 취하는 경우
- ③ 부자연스러운 취침 자세, 폭신한 침대에 누운 경우

2. 요통 방지 8 포인트

가. 중량물을 어깨에 멜 때

- ① 윗몸은 굽히지 않고 등을 똑바로 한다.
- ② 허리는 낮추고, 무릎의 탄력을 이용해서 건넌다.
- ③ 무게의 중심과 허리와 발의 축을 동일선상에 유지한다.

나. 중량물을 밀 때

- ① 앞발에 체중이 가도록 하고 민다.
- ② 무거운 것일수록 발을 넓게 벌리고 허리를 낮춘다.

다. 중량물을 당길 때

- ① 양쪽 발을 가지런히 모아서 당기지 않는다.
- ② 한 손으로 당기면 엉뚱한 방향으로 가거나 무게의 중심이 한 쪽으로 쏠려서 허리가 비틀릴 수 있다.
- ③ 당기는 것보다는 미는 편이 허리부분의 부상이 적다.

라. 중량물을 들고 운반할 때

- ① 중량물에 몸을 비싸 밀착하여 허리보다 높은 위치로 올려서 든다.
- ② 55kg을 넘는 중량물은 원칙적으로 두 사람 이상이 들거나 기계를 이용하여 취급한다.
- ③ 두 사람 이상일 때는 지휘자를 정해서 신호를 하거나 구령을 붙여 박자를 맞춘다.
- ④ 몸을 뒤로 젖혀서는 안 된다.

마. 중량물을 들어올릴 때와 내릴 때

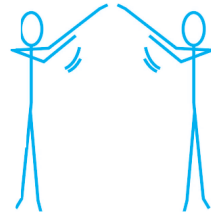
- ① 양쪽 발을 앞뒤로 벌려서 무게 중심에 몸 안쪽으로 하고 몸쪽으로 밀착시켜서 올린다.
- ② 무릎을 굽혀서 발에 힘을 주는 기분으로 들어올린다.
- ③ 배에 힘을 주고 무릎을 편다.
- ④ 등을 똑바로 세우고 허리를 편다.

바. 높은 곳의 짐을 들 때와 내릴 때

- ① 짐을 쌓거나 내릴 때는 짐의 바로 밑에까지 몸을 가까이 한다.
- ② 튼튼한 받침대를 사용한다.
- ③ 몸의 균형이 잘 유지되도록 발을 앞뒤로 벌린다.

사. 구부러서 짐을 옆으로 옮길 때

- ① 허리와 위 부분을 비틀지 않는다.
- ② 허반신과 무릎의 탄력을 충분히 이용한다.



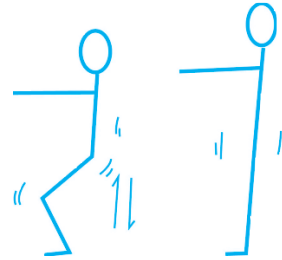
아. 불량한 작업 자세를 취할 때

- ① 허리를 사용하는 연속 작업은 피하고 자주 허리를 편다.
- ② 앉았다가 일어설 때는 허리를 천천히 편다.
- ③ 적절한 높이의 작업받침대를 이용한다.

- ③ 무릎 굽히기
허리를 곧게 편 채로 앉았다 일어선다. (8회 실시)-척추의 강화

3. 요통 예방 체조

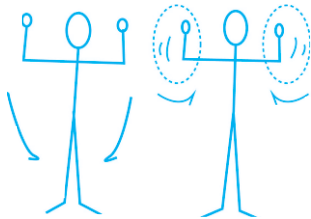
하루에 8회 정도 요통 예방 체조(1분 소요)를 실시한다. 작업 전에 준비 운동으로, 작업 종료 후에는 정리 운동으로 실시한다.



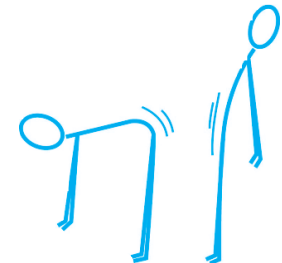
가. 작업장에서 준비 운동 및 정리 운동으로 사용하는 체조

- ① 어깨 돌리기
팔꿈치가 큰 원을 그리되 천천히 시작하여 점차 빨리 한다. (8회 실시)-어깨와 목뼈의 유연

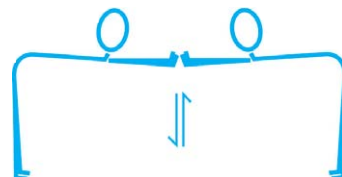
- ④ 몸통 굽히기
허리 힘을 빼고 앞으로 두 번 뒤로 두 번 실시한다. (4회 실시)-요배근 강화



- ② 몸통 돌리기
팔을 곧게 앞으로 펴서 좌·우측으로 크게 돌린다. (8회 실시)-몸통을 유연



- ⑤ 상체 굽히기
허리를 곧게 유지하고 무릎을 굽혔다 편다. (4회 실시)-복근의 강화



나. 앉아서 하는 운동

(1) 기본자세

의자에 살짝 걸터앉아 배를 당겨주고 등을 편다.



(2) 등펴기 운동

등을 젖혀 의자에 기대고 가슴을 펴고 위로 향한 후 팔을 쭉 펴서 내린다. 연속해서 등, 어깨, 목에 힘을 빼고 상체를 앞으로 숙인다.



(3) 배꼽바라보기 운동

머리를 앞으로 숙이고 가능한 한 등을 뒤로 젖힌다. 그다음 배를 움츠리고 배꼽을 바라보며 반복한다.



(4) 질하기 운동

팔짱을 끼고 양발을 벌리고 머리의 무게를 이용하여 절을 하듯이 숨쉬기를 멈추지 말고 천천히 머리를 내린다.



(5) 등펴기 운동

기지개를 펴듯이 천천히 상체를 젖힌 후 힘껏 숨을 들이마셔 가슴을 부풀린다.



(6) 발목 운동

가볍게 양발을 올리고 발목을 폈다 굽혔다 한다.



다. 사무직 근로자 요통 예방

(1) 운동시 주의사항

- ① 동작을 크게 천천히 실시한다.
- ② 지나친 부담을 느끼지 않게 개인의 능력껏 실시한다.
- ③ 호흡은 정상적으로 한다.
- ④ 반동을 이용하지 말고 실시한다.
- ⑤ 각 동작은 10~15초간 정지상태로 유지한다.

(2) 요통 예방 체조

(가)근육이완운동1

어깨주변의 근육, 허리부위 근육, 등 근육, 손목을 이완시켜 준다.



- ① 의자에 깊이 앉아 양팔을 위로 천천히 올린다.
- ② 숨을 천천히 내뿜으며 너무 기대지 말고 허리를 편다. (5~10초간)

(나)근육이완운동2

복근, 어깨주변 근육, 등, 어깨부분의 근육을 펴준다.

~10초간)

- ② 팔꿈치를 펴고 어깨를 뻗어 편다.
- ③ 턱을 가볍게 민 후 들어 신장시킨다.
- ④ 발바닥이 땅에서 떨어지지 않게 뒤꿈치를 바닥에 붙인다.



(다)옆구리 운동

어깨주변 근육, 어깨 관절, 옆구리의 근육을 신장시킨다.

- ② 머리 뒤에서 팔꿈치를 잡고 목쪽으로 당기며 옆

구리를 편다.

- ③ 반대편으로 실시 한다.
- ④ 엉덩이가 들리지 않게 하며 앞을 보고 가슴을 편다. (5~10초간)



(라)허리돌리기 운동

허리근육, 옆구리 근육을 신장시킨다.

- ② 허리를 펴고 가슴을 들어준다. (5~10초간)
- ③ 팔을 자연스럽게 반대편으로 실시
- ④ 발바닥이 땅에서 떨어지지 않게 한다.

(마)가슴운동

등근육과가슴근육을 펴준다.

- ② 양손으로 의자 밑을 잡고 허리를 펴고 상체를 천천히 펴며 가슴을 내밀고 10초간 척추를 쭉 펴준다.
- ③ 자연스럽게 호흡을 뱃으며 실시한다.
- ④ 발뒤꿈치가 바닥에서 떨어지지 않게 한다.

