

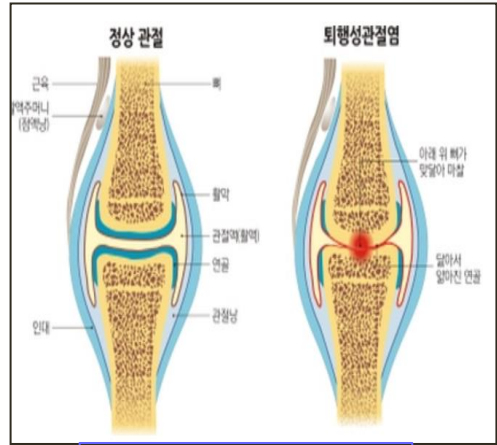
퇴행성 관절염(1)

퇴행성 관절염은 어떤 질환인가?

◆ 퇴행성 관절염이란?

퇴행성 관절염은 관절을 구성하는 여러 가지 성분 중에서 관절 연골과 그 주위의 뼈에 퇴행성변화가 나타나는 질환이며, 체중을 많이 받는 관절, 즉 무릎 관절, 엉덩이 관절 등과 관계가 깊은 질환입니다.

이는 '퇴행성 관절 질환', '골관절염', '골관절증'이라고도 불리며 우리나라 65세 이상의 고령인구에서 퇴행성 관절염의 유병률은 37.8%이며, 남성에서 20.2%, 여성에서 50.1%로 여성이 남성에 비해 약 3배 높은 유병률을 보입니다.



정상 관절과 퇴행성 관절염

◆ 퇴행성 관절염의 증상

- ✓ 관절이 뻣뻣하고 무릎에서 소리가 나면서 아프다.
- ✓ 무릎을 완전히 굽혔다 펴는 것이 잘 안 된다.
- ✓ 앉았다 일어나기가 힘들다.
- ✓ 활동을 하면 관절 통증이 악화되고, 쉬면 호전된다.
- ✓ 저녁 때, 특히 잠자기 전에 통증이 심해진다.
- ✓ 걸을 때 아프고 절뚝거린다



퇴행성 관절염 관리방법

1) 물리치료

물리치료는 약물치료와 함께 가장 많이 처방되는 치료의 하나입니다.

열찜질	<ul style="list-style-type: none"> ● 15분 정도가 적당 ● 혈액순환 촉진, 통증 완화, 관절의 유연성 증가
냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> ● 아이스팩, 아이스 마사지, 냉수욕, 파스나 크림 등 ● 종창과 통증 완화 ● 당뇨병 등의 혈관 질환이 있을 경우, 혈관의 수축으로 혈류 장애가 생길 수 있어 주의
경피적 전기 신경자극	<ul style="list-style-type: none"> ● 약한 전기로 피부 아래 신경을 자극하여 뇌로 가는 신호를 차단함으로써 통증을 완화
마사지	<ul style="list-style-type: none"> ● 통증 부위로 혈류를 증가시키며 온기를 회복시켜 통증을 완화하는 효과

퇴행성 관절염(2)

2) 운동

관절염 환자에게 운동은 통증 감소 효과가 있는데, 이는 근력을 강화시키고 관절의 운동성과 유연성을 유지시켜 강직을 완화시켜 줍니다. 또한 체중 감소와 긍정적 태도 형성, 숙면 유도 등의 역할도 합니다.

♥ 유연성 운동(스트레칭, 댄스)

- 관절의 운동 범위를 회복하여 강직을 막아주는 역할
- 본격적인 운동의 준비 단계로서 꼭 필요

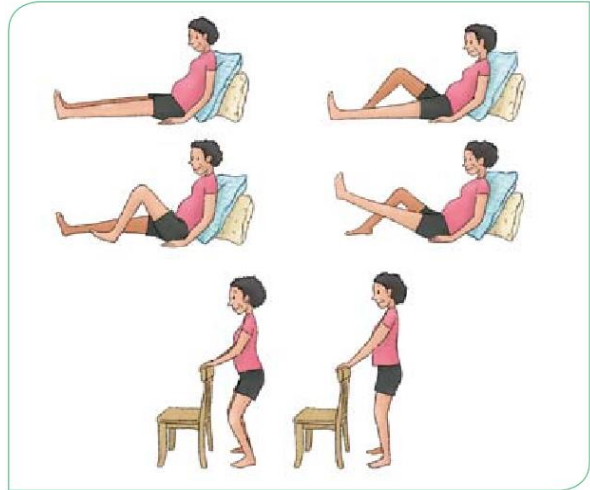
♥ 근력을 강화하는 운동

(무릎 뺨기, 다리들어올리기 등)

- 근력 강화, 사고로 인한 관절 손상 보호

♥ 유산소운동(걷기, 자전거, 수영)

- 심폐기능을 강화, 체중 감소, 만족감 증대



3) 휴식, 관절의 보호와 고정

통증에 시달린 관절을 부목 또는 석고로 관절을 고정하거나 단순히 휴식을 취함으로써 관절을 보호하고 통증을 경감시킬 수도 있습니다. 특히 염증이 있어 종창과 열감이 있을 때, 무리한 운동 후, 약물치료가 잘 듣지 않을 때 휴식을 하는 것은 중요합니다. 대체로 긴 휴식보다는 짧은 휴식을 자주 갖는 것이 좋고 필요한 경우 의사로부터 조언을 구하는 것이 좋습니다.

4) 비만과 스트레스

비만한 여성에서 체중이 감소되면 통증이 많이 감소된다는 보고가 있습니다. 두려움, 분노, 좌절감 등은 병과 직접적인 관련은 없으나 통증을 느끼는 정도를 심하게 할 수 있어 이와 같은 스트레스를 효과적으로 조절하는 것이 필요하기도 합니다.

퇴행성 관절염 예방 가이드

- ① 가벼운 운동으로 관절부 근력을 강화한다.
- ② 관절염에 좋은 비타민 함유 식품을 섭취한다.
- ③ 무리한 다이어트를 하지 않는다.
- ④ 정상체중을 유지해 관절에 가해지는 체중부하를 줄인다.
- ⑤ 무릎에 자극을 주는 무리한 동작의 반복을 피한다.
- ⑥ 퇴행성 관절염의 의심증상이 나타날 경우 조기에 치료한다.



보건교육자료 - 작업관련(2019년 10월호)

[중량물 취급 작업]

■ 중량물이란?

- 작업자가 작업현장에서 취급해야 하는 모든 물건을 말한다.

■ 중량물의 제한(산업안전보건기준에 관한 규칙 제663조)

- 근로자가 인력으로 들어올리는 작업을 하는 경우에 과도한 무게로 인하여 근로자의 목,허리 등 근골격계에 무리한 부담을 주지 않도록 조치하여야 한다.



- 중량물 들어올리는 단독 작업 조건

작업형태	성별	연령별 허용 권장기준(kg)		
		19-35세	36-50세	51세 이상
일시작업 (시간당 2회 이하)	남	30	27	25
	여	20	17	15
계속작업 (시간당 3회 이상)	남	15	13	10
	여	10	8	5

(일본 후생노동성 재해의학 연구소)

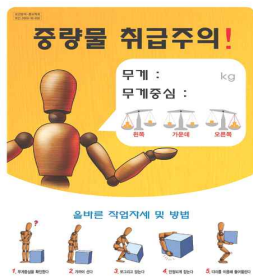
■ 작업조건(산업안전보건기준에 관한 규칙 제664조)

- 근로자가 취급하는 물품의 중량·취급빈도·운반거리·운반속도 등 인체에 부담을 주는 작업의 조건에 따라 작업시간과 휴식시간 등을 적정하게 배분하여야 한다.

■ 중량의 표시 등(산업안전보건기준에 관한 규칙 제665조)

- 근로자가 5킬로그램 이상의 중량물을 들어올리는 작업을 하는 경우에 다음 각 호의 조치 실시

1. 주로 취급하는 물품에 대하여 물품의 중량과 무게중심에 대하여 작업장 주변에 안내표시를 할 것
2. 취급하기 곤란한 물품은 손잡이를 붙이거나 갈고리, 진공빨판 등 적절한 보조도구를 활용할 것



중량물 안내표시	
중량물 예	중량
(사진)	00kg
올바른 중량물 취급요령	

■ 작업자세 등(산업안전보건기준에 관한 규칙 제666조)

- 근로자가 중량물을 들어 올리는 작업을 하는 경우에 무게중심을 낮추거나 대상물에 몸을 밀착하도록 하는 등 신체의 부담을 줄일 수 있는 자세에 대하여 알려져야 한다.

■ 안전한 취급요령

· 작업 전 확인

- 물건의 무게, 형태 등 미리 확인한다.
- 손으로 어디를 어떻게 잡고 이동할지 확인한다.
- 이동 경로를 사전에 확인한다.



· 밀기와 당기기

- 밀 때는 앞으로 체중을 실어 기대면서 밀고, 당길 때는 뒤로 체중을 실어서 기대듯이 당긴다.
- 허리를 굽히거나 비트는 동작 피한다.
- 운반보조도구를 이용할 경우 손잡이가 설치되어 있는지 확인하고 손잡이의 높이가 적정인지 확인한다.



· 운반하기

- 운반하기 전 최단거리를 결정하고 운반시의 시선은 진행방향으로 향한다.
- 운반경로 상의 걸림요소, 바닥의 요철 여부를 확인하고 불필요한 것은 제거한다.
- 공동으로 운반작업을 할 때는 키와 덩치가 비슷한 사람끼리 작업한다.

· 들기와 내리기

- 대상물을 들거나 내릴 때 척추의 형태가 정상이 되도록 한다. 허리부분이 굽혀지거나 회전되는 것은 피한다.
- 취급하는 물체를 몸에 가깝게 밀착시키고 물체의 중심이 신체의 중심(배꼽)과 일직선에 오도록 대상물을 양발 사이에 위치시킨 후 다리를 굽혀 들어올린다.
- 양발을 적당히 벌려 신체의 균형을 잘 맞추고 취급하려는 물체를 양발의 가운데에 위치시킨다.
- 공간이 충분한 지 확인하고 손가락과 발가락이 끼지 않도록 물건을 내린다.



출처 : 안전보건공단