

근골격계질환예방 개요

+ 근골격계 질환이란?

조립 등과 같이 반복적인 작업을 과다하게 하거나 중량물 등을 운반하는 과정에서 목, 어깨, 팔, 팔꿈치, 손목 등에 감각이 없고, 근육이 뭉쳐서 힘 쓰는 것이 어렵게 되는 등 신체부위가 제기능을 못하는 작업 관련성 질환



+ 근골격계 질환 발생 위험 작업

부적절한 작업자세

중량물 들기작업



강한 힘이 필요한 작업



진동공구 취급 작업



E(rgonomic)-solution 사례

+ 근골격계 질환 예방방법

· 올바른 작업방법



중량물 운반 보조
설비나 기구 사용



인간공학적으로
설계된 의자 활용



작업공구 개선 및 팔길이
범위에 부합함 비치



공구 무게 감소 및
보조 지지대 설치

· 중량물 운반할 때의 바른 자세



취급 중량물을
신체에 밀착



양발을 어깨넓이로
벌려 균형을 유지



무릎은 굽히고 목과
허리는 일직선 유지



허리를 너무 굽히거나
비틀는 자세는 금지

· 피로예방 스트레칭

유쾌한
기분전환

혈액순환
촉진



피로예방 스트레칭 실시



휴식시간을 짧게 여러번 실시