



근골격계 질환 관리를 위한 케마(KEMA) 운동프로그램의 적용과 효과

대구대학교
물리치료학과
김태호 교수

근골격계질환의 답은 무엇인가?

반복적 근골격계유해요인조사 실시



문제점 파악



설비 및 환경 요소 재정비

면담 및 병원

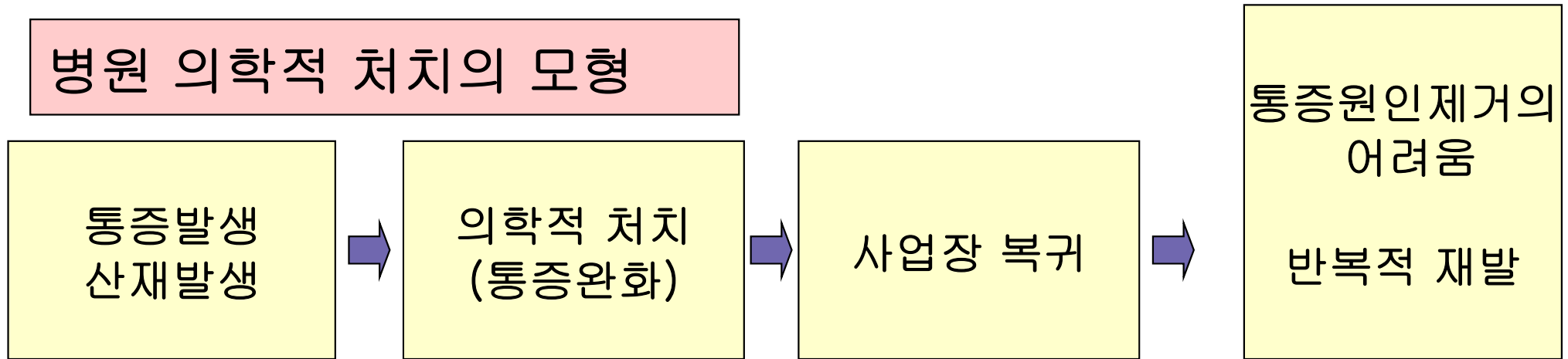
아프다고 병원만 보낼 것인가?

작업관련 근골격계질환의 답은???

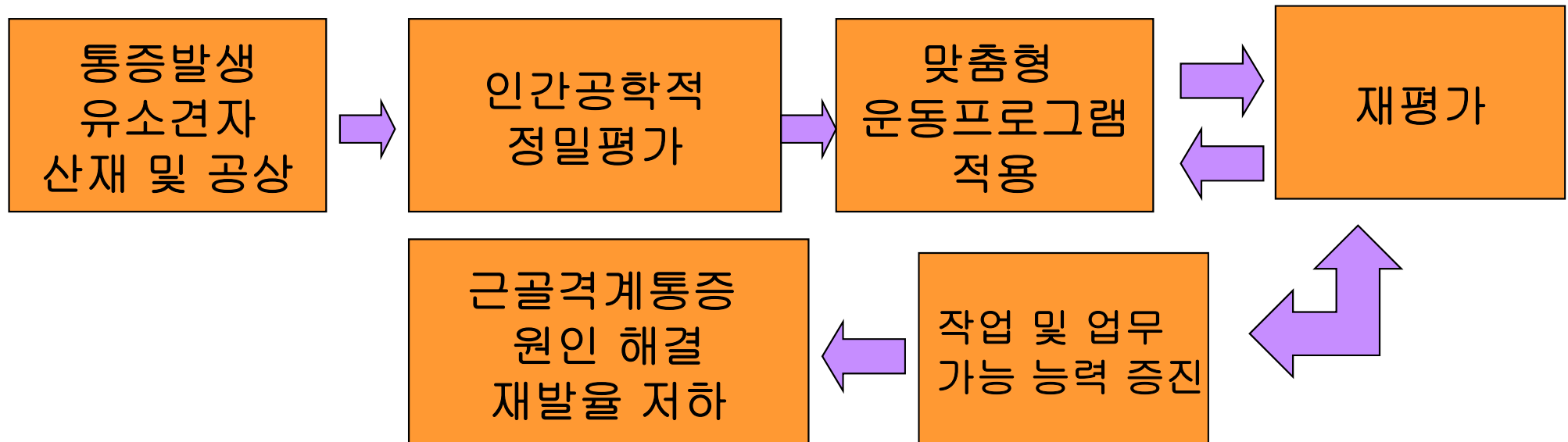
부담작업을 어떻게 ???

근골격계 질환 관리 KEMA 운동프로그램의 차별성

병원 의학적 처치의 모형



근골격계 질환 관리 KEMA 운동프로그램



전체안전교육

현장 작업공정확인

공정별 운동실습

작업공정별 자세조절

산재

산재병행
산재복귀 케마프로그램

공상자

공상자케마프로그램

유소견자

유소견자 케마프로그램

자가상담

운동처방 및 교육

복귀후
관리
상담
프로그램



목 어깨 운동

대구대학교
물리치료학과
김태호 교수

목 - 운동

좋지 않은 운동



추천 운동



목 - 운동

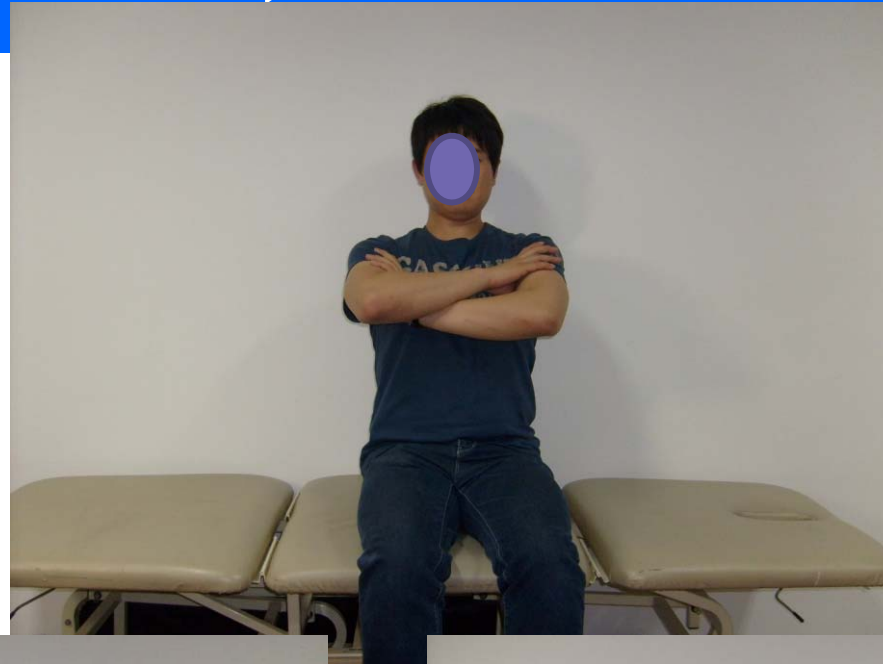
추천 운동



목 운동 (바로 누워 턱 당기기)



목 운동 (목돌리기 운동)



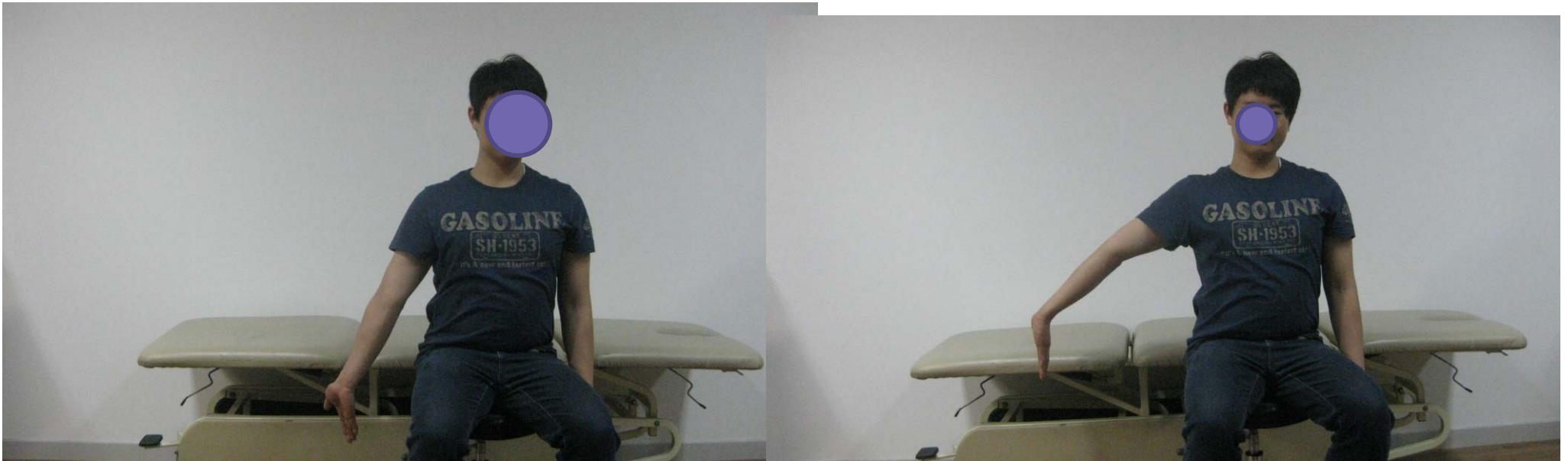
목 운동 (뺏뺏한 뒷목 늘리기 운동)



상 승모근 스트레칭



팔로 가는 신경을 늘이자!!!

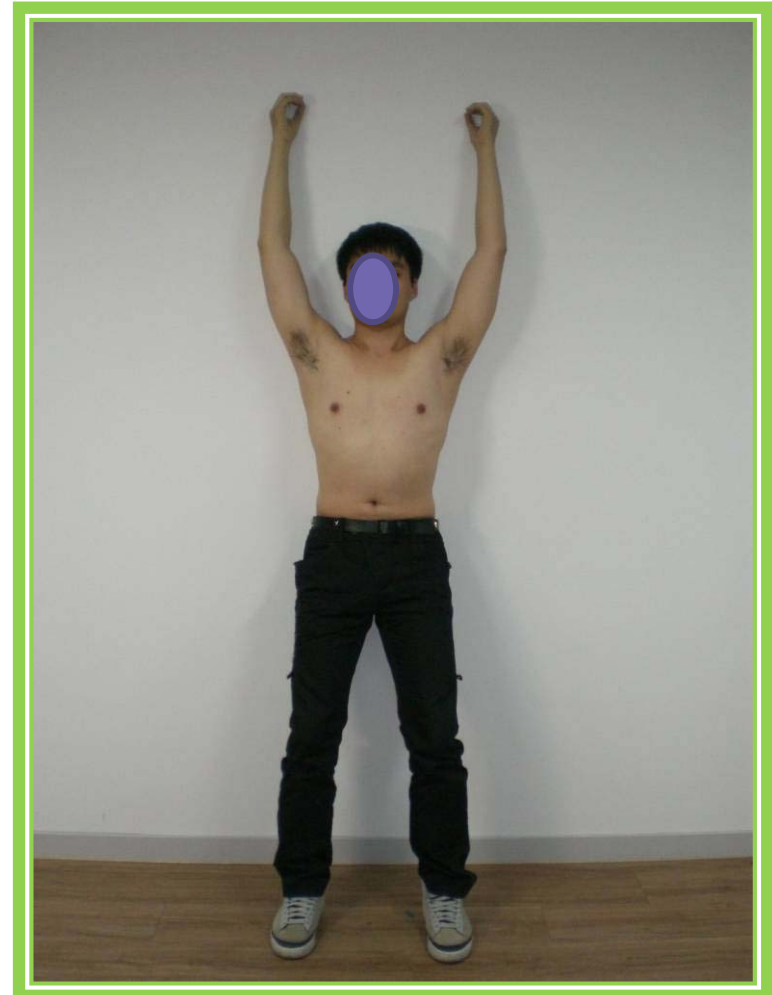


어깨 운동 : 처진 어깨

좋지 않은 운동



추천 운동



어깨 운동 : 내전된 어깨뼈

좋지 않은 운동



추천 운동



어깨운동 (팔밀어 버티기- 밀면서 만세)

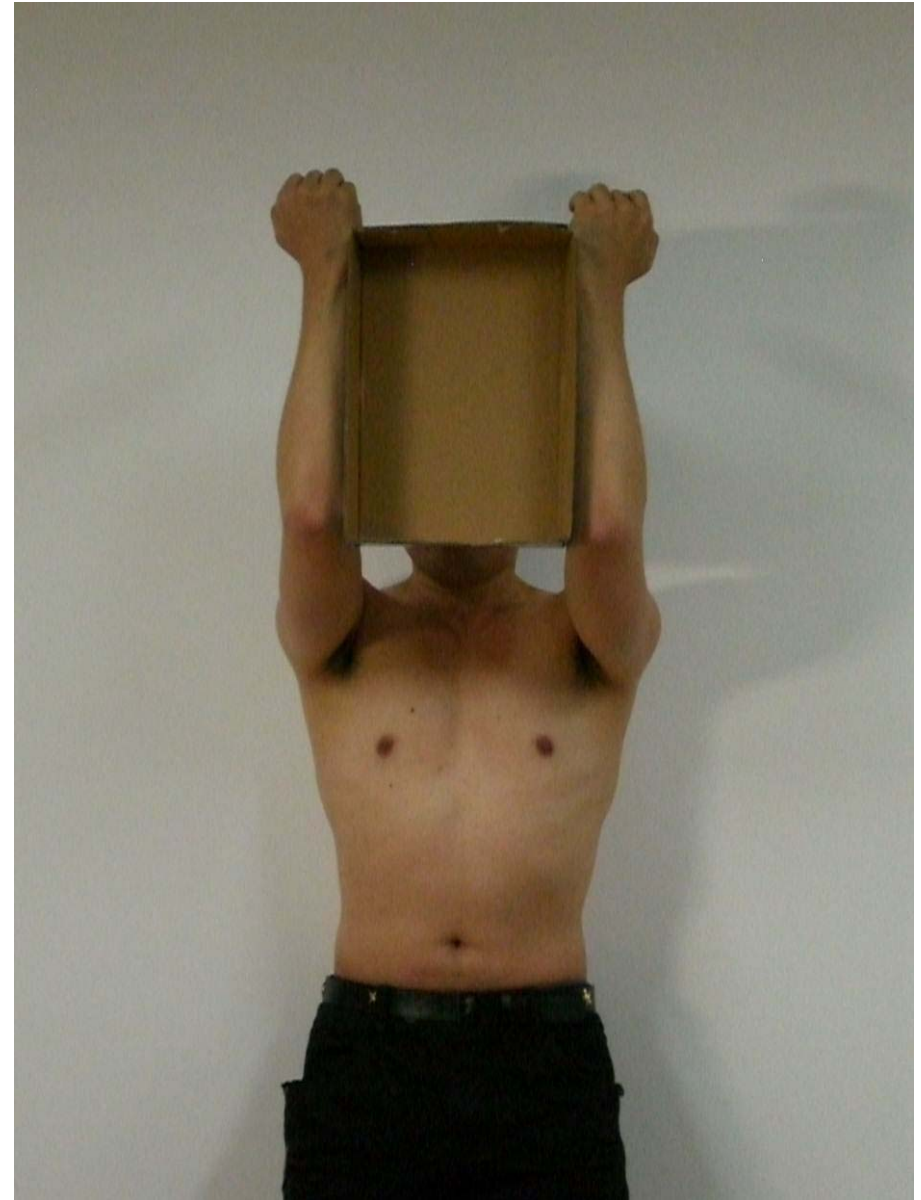
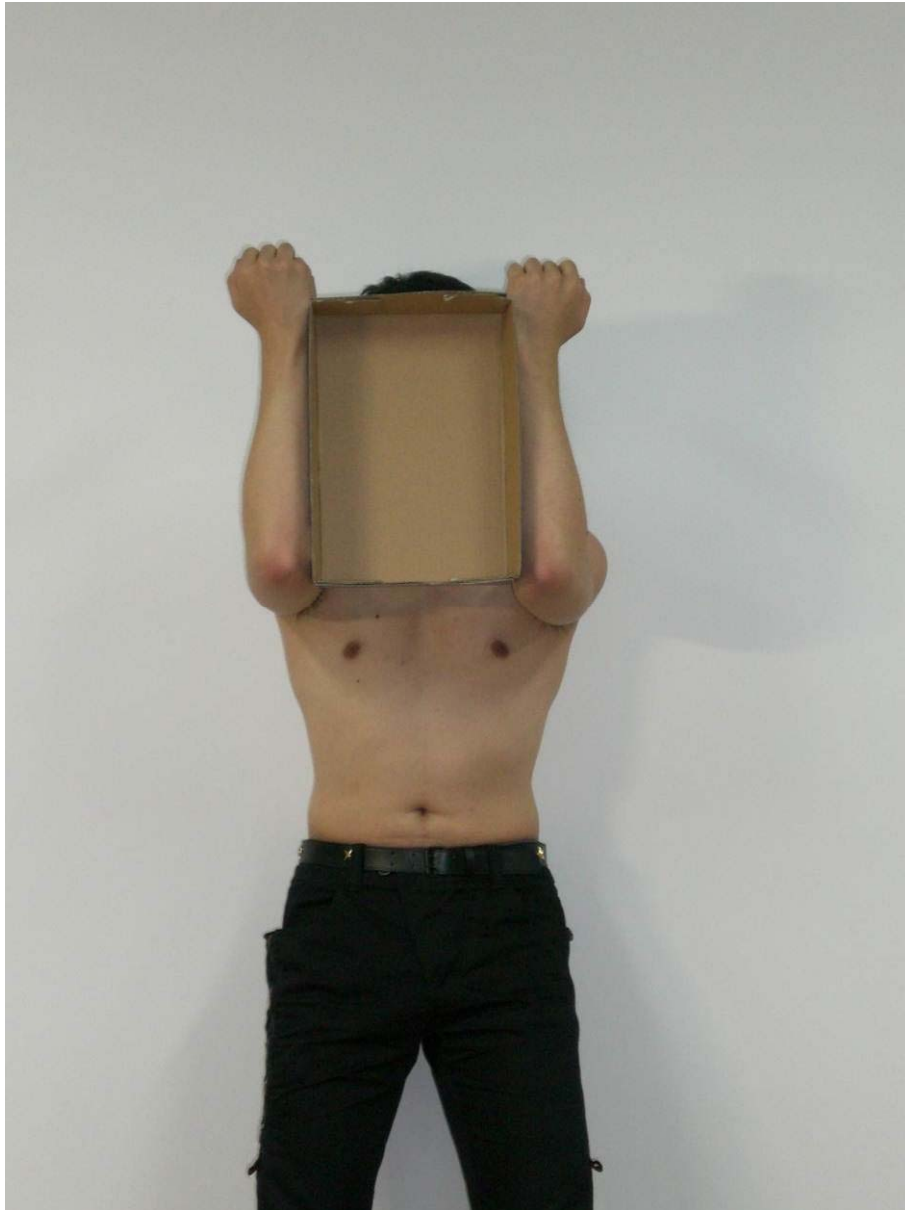


어깨운동-벽에 기대어 만세하기



어깨운동-벽에 기대어 만세하기





어깨운동-팔밀기로 누르기





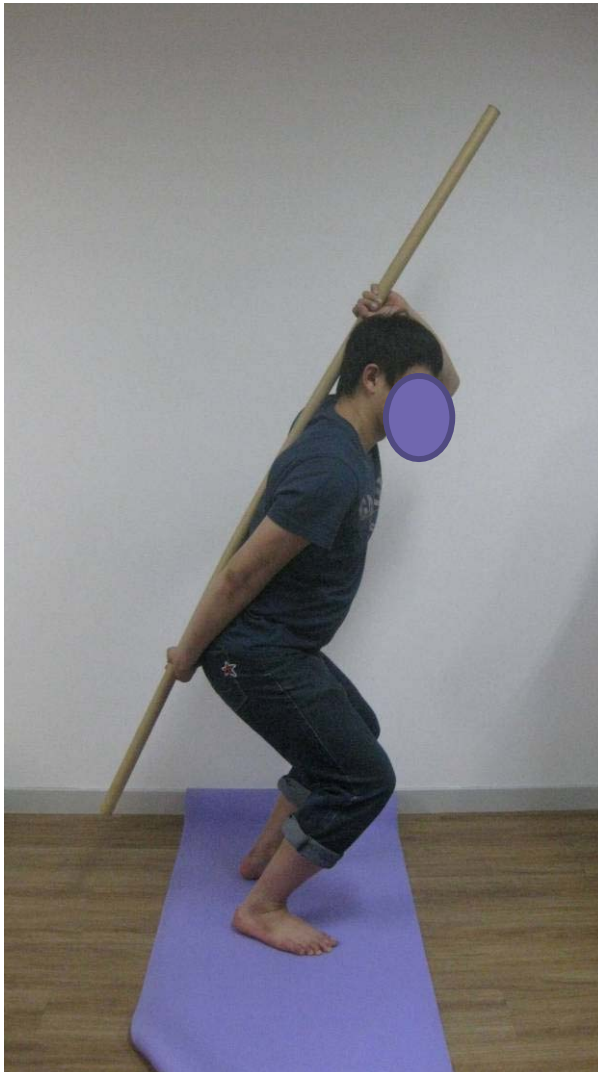
허리운동

대구대학교
물리치료학과
김태호 교수

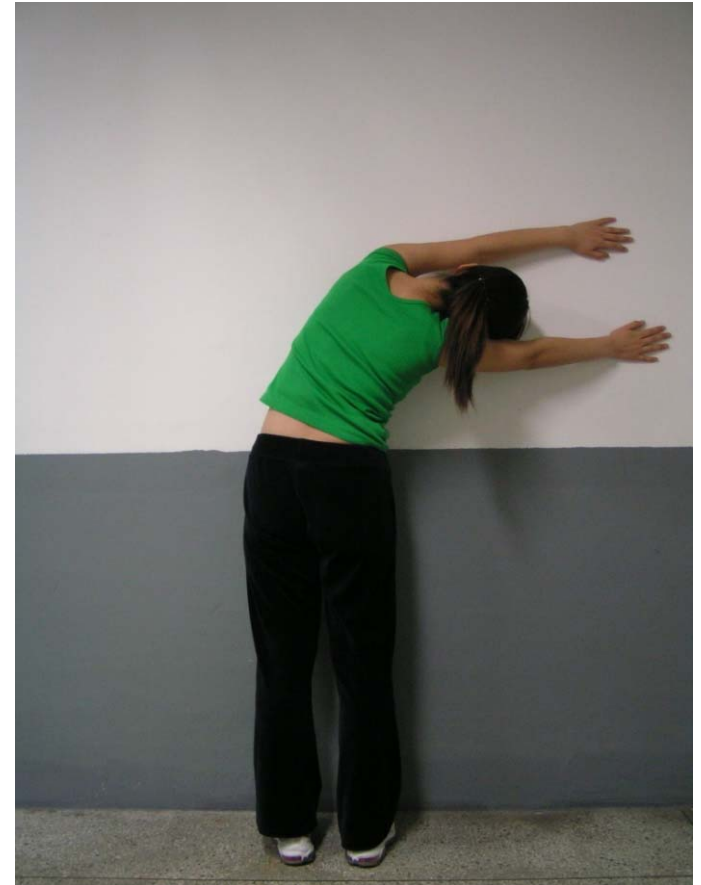




허리를 굽힐 것인가? 엉덩관절을 굽힐 것인가?



옆구리 굽히기 운동



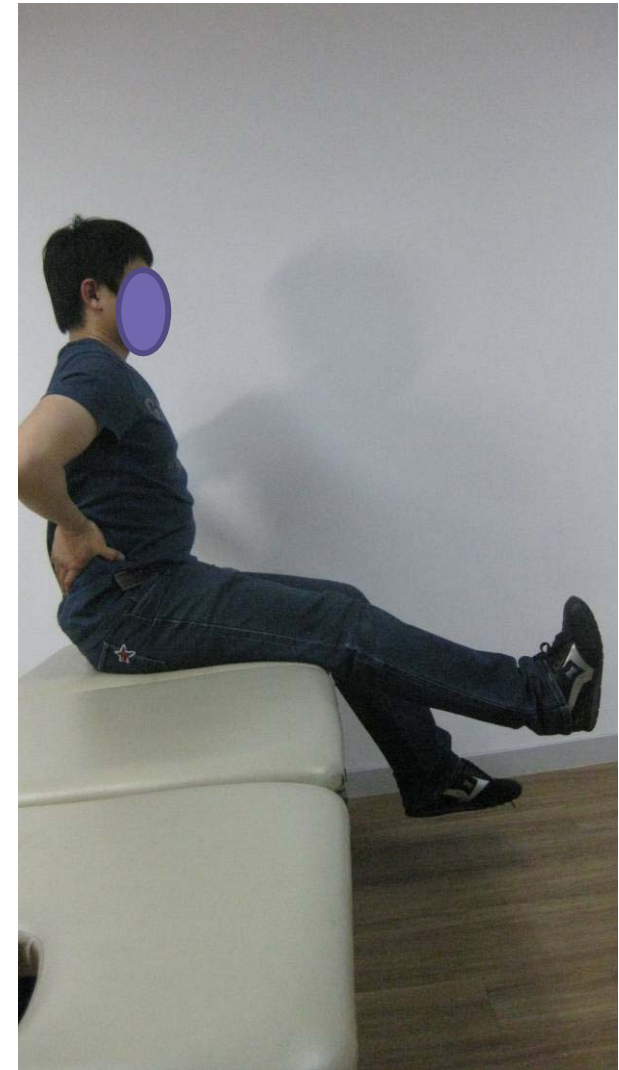
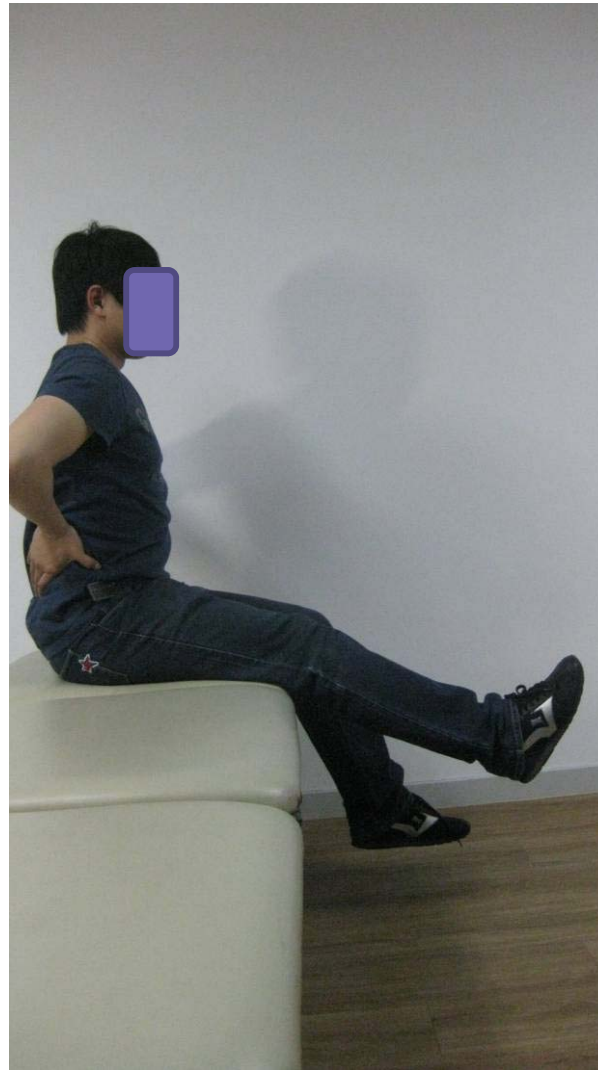
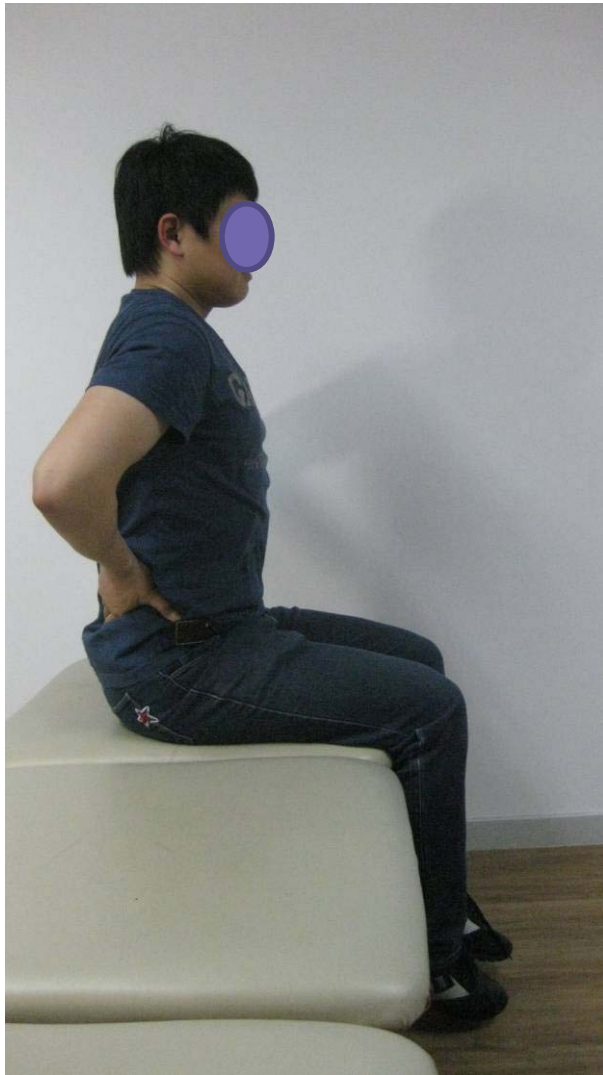
다리운동-누워서 다리들기



다리를 편 상태로
발목을 굽혔다 편다



다리운동-앉아서 다리펴기



Thank you for your attention

一笑一少 一怒一老
(일소일소 일노일노)

근로자 대상 안전교육 (근골격계 질환 관리 및 예방 교육)

근골격계 질환 예방프로그램 문의

010-5333-8034