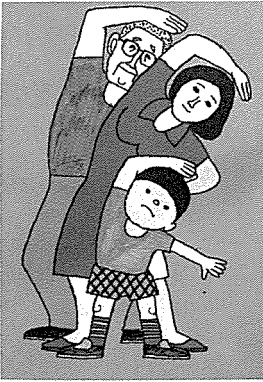
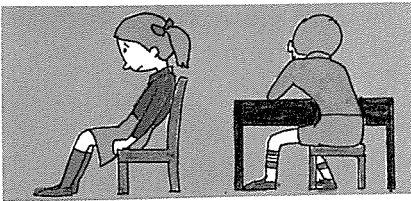


뼈, 관절, 근육의 건강관리



1. 건강은 올바른 자세에서

예로부터 전해내려오는 말과 같이 현재에도 충분히 통용되는 말이다. 일을 하고 있을 때이나 앉아있을 때에 부자연스러운 자세를 취하게 되면 척추나 관절에 고장을 일으킬 수 있으며, 또한 내장을 압박하여 그 기능을 손상시키기도 한다. 신체의 어딘가에 상태가 좋지 않을 경우에는 자세도 흐트러진다.



학생의 좋지 않은 자세

2. 뼈의 노화를 방지하려면 우유 한잔을

뼈는 인간의 지주(支柱)이다. 그것이 약해지면 허리가 굽는다든가 관절에 통증도 오게 된다.

뼈에는 칼슘이 있어서 강하게 유지되지만, 노인이 되면 칼슘이 감소되어, 뼈가 약해진다.

우유는 칼슘이 풍부하고, 흡수도 빠른 음료수이다. 하루 한잔의 우유를 마시자.

3. 어깨결림, 요통예방에는 5분간의 체조를

어깨결림은 어떤 특정한 작업을 지속적으로 할 때 생기며, 갑자기 허리가 뻐근하게 아파서 움직일 수 없는 요통의 경우는 갑작스럽게 무리한 자세를 취했을 때 생기기 쉽다. 단 5분간이라도 어깨 근육 전체를 움직여주고, 허리를 굽혔다 폈다 하는 등의 체조를 천천히 실시해보자.



올바른 자세

나쁜 자세

4. 무거운 물건은 무릎을 굽히고 들어올린다.

무거운 물건은 몸 가까이 끌어당기면서 무릎을 굽힌 다음에 천천히 무릎을 펴면서 들어올리는 것이 안전하다.

무거운 물건을 무릎을 편 채로 척추를 지렛대로 이용해 들어올리게 되면, 허리의 뼈에 가해지는 힘이 강해져서 요통이나 추간판(推間板) hernia(탈장)가 일어날 수 있어 아주 위험하다.

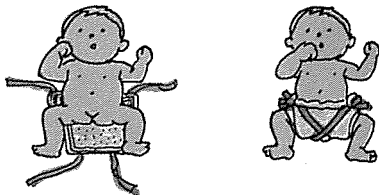
5. 원인불명인 뼈의 통증은 우선 림프관 진단을

원인이 명확하지 않은 뼈의 통증이 있는 경우에는 빨리 림프관 진단을 받아보도록 한다. 외상도 없으면서 뼈에 종양이 생겼을 때도 있고, 본인이 알지 못하는 사이에 내장에 암이 생겨 뼈에 화가 미친 경우도 있다.

6. 생후 3개월 내에 수족(手足) 검진을

선천성 허벅지관절탈구나 뇌성마비는, 생후 1년 정도에라도 발견되면, 늦었지만, 치료를 할 경우 효과가 작지 않다.

3개월 이내에 검진을 받아 발견하게 되면, 즉시 치료를 시작해서 탈구는 치료될 수 있다. 또한 수족 마비도 소아의 발달과정에서 훈련을 조직적으로 지속하면 상당히 좋아질 수 있다.



7. 허벅지 관절탈구시에는 다리를 벌린 상태에서 기저귀를 채운다.

대단히 가벼운 선천성 허벅지 관절탈구의 경우 양다리를 곧바로 편 상태에서 접힌 기저귀를 어린이를 거꾸로 세워서 채우면 도리어 탈구가 악화된다.

허벅지 관절의 경우는 다리를 벌린 채로 다리가 움직이기 쉽도록 해준 후 기저귀를 채우면, 가벼운 탈구라면 그것만으로도 고

쳐질 수 있다. 등에 업을 때에도 두 다리를 벌린 채로 업도록 한다.

8. 어린이가 스포츠에서 지나친 테크닉은 위험하다.

국민학생의 스포츠는 아주 장려할만한 일이지만, 발육기에 있는 어린이들이므로, 고도의 기술을 요하는 것은 피해야 한다.

야구의 투수의 경우, 커브를 던지게 되면 팔꿈치 관절에 장애가 생길 수 있고 또 팔꿈치가 늘어나기도 한다.

9. 넘어져서 일어나지 못할 때는 골절을 의심하라.

나이든 사람이 넘어져서 일어나지 못할 경우는 골절을 의심해야 한다. 노인은 뼈가 약해서 쉽게 부러진다. 게다가 넘어지면서 허리에 충격을 주게 되면 대퇴골경부 골절(大腿骨頸部骨折)이 되며, 팔꿈치 관절부에 골절이 일어나는 경우가 많다.

10. 안정은 국부에 한하여

골절의 치료는 국부의 안정·고정이 중요하다. 그러나 골절과 관계가 없는 관절의 운동은 계속해야 한다.

특히 노인의 경우는 침상에 누운 채로 계속 있으면 소위 “치매”가 발생하여, 골절이 치료되더라도 정신활동이 약해진다.

가능한 한 빨리 침상에서 일어나는 것이 중요하다. 72

