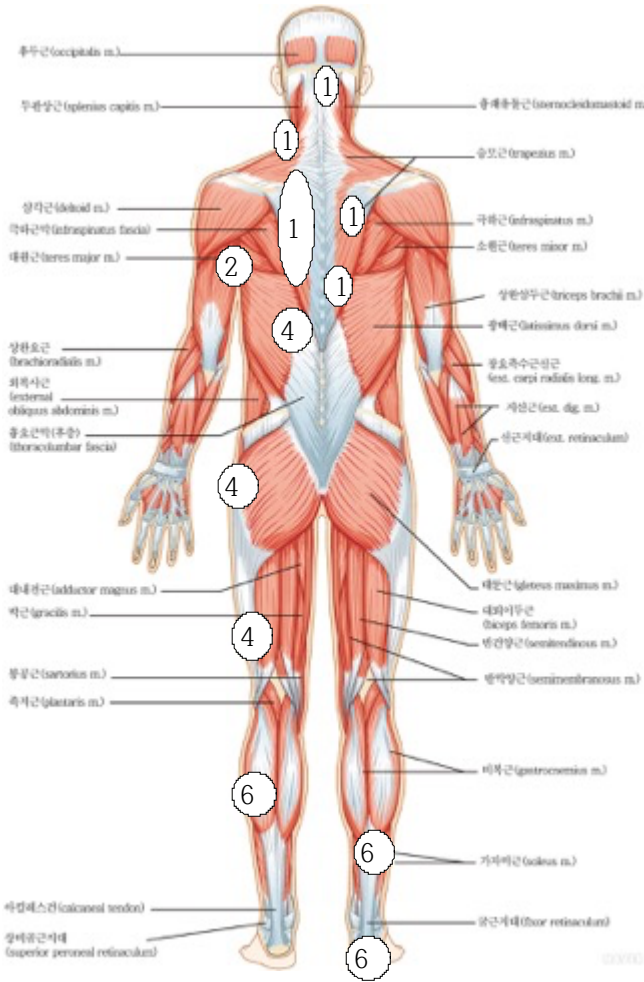


# '지압과 스트레칭'으로 안아프고 일하기

2019. 4. 11 목요일 저녁 7시, 여농센터 2층, 생활건강교실, 흥성우리마을의료생협 이훈호



## 뒷목이 아파요(어깨가 아파요)

- ✓ 일하고 쉬고 자는 자세가 중요, 전신운동중요
- ✓ 지압부위: ① 척추주위 / 뒷머리 / 등 / 허리 / 목  
어깨 누르기 / 옆과 앞 목 마사지
- ✓ 스트레칭: 날개뼈, 목, 등

## 어깨가 아파요

- ✓ 움직일 때 자세를 위한 날개뼈안정화가 중요
- ✓ 지압부위: ② 목 / 등 / 전후날개근육 /  
어깨주위 근육누르기
- ✓ 날개뼈 안정화운동 - 팔 교차스트레칭

## 팔꿈치, 손목, 손가락

- ✓ 과도한 작업으로 문제 발생
- ✓ 보호대와 스트레칭, 손목운동
- ✓ 지압부위: ③ 팔꿈치 안팎 / 손바닥 누르기

## 허리와 골반

- ✓ 몸의 중심, 땅과 연결된 자세가 중요.
- ✓ 전신운동 중요(속근육 운동)
- ✓ 지압부위: ④ 등 / 허리근육 / 엉덩이근육  
허벅지근육

## 무릎

- ✓ 자세주의, 반복적 손상주의, 전신건강관리
- ✓ 지압부위: ⑤ 허벅지 안팎, ⑥ 종아리 앞, 뒤 근육
- ✓ 보호대, 테이핑

## 발목, 발바닥

- ✓ 발의 기본 모형과 종아리근육이 중요
- ✓ 지압부위: ⑥ 종아리 앞, 뒤 근육
- ✓ 스트레칭: 종아리

