

어깨통증, 참고만 거세요?

직장인들의 고질병 VDT 증후군을 물리쳐라.

VDT 증후군이란 모니터, 키보드, 마우스 등 컴퓨터 주변 장치를 오랜 시간 사용할 때 나타나는 증상으로 주로 목과 어깨, 손목과 손가락에 나타나는 통증이나 저림이며, 컴퓨터를 장시간 사용하는 직장인이나 학생들에게 많이 나타납니다.

VDT 증후군 자각증상

- ✓ 목, 어깨가 뻣뻣하고 걸리는 듯한 느낌, 통증이 있다.
- ✓ 손과 손목에 통증이 있으며, 손가락이 저리기도 한다.
- ✓ PC모니터를 볼 때 등이 굽고 목이 앞으로 빠지는 느낌이 든다.
- ✓ 눈이 뻑뻑한 느낌이 있고, 쉽게 피로해진다. (안구의 건조감)
- ✓ 항상 머리가 아프다.

* 1가지 이상의 증상에 해당할 경우 정확한 검진 후 치료가 필요합니다.

VDT 증후군을 예방하는 자세



1. 모니터는 높이를 눈 높이보다 낮춘다.
2. 목을 한 쪽으로 돌려보지 않도록 몸의 중앙에 놓는다.
3. 팔꿈치 위 부분은 어깨에서 자연스럽게 떨어뜨리고 팔꿈치 아래 부분은 팔꿈치에서 직각을 이루도록한다.

어깨 관절 늘이기 운동



1. 허리를 펴고 바른 자세로 앉는다.
2. 오른 팔을 왼쪽으로 뻗는다.
3. 왼팔로 오른팔을 잡고 어깨가 늘어나도록 가슴쪽으로 당겨준다.
4. 좌,우 10초 씩 2회 반복한다.