

근골격계 질환 예방

농업인 건강 체조



건강체조를 생활화하여 건강과 활력을 지킵시다!

손목통증 예방

- 손목을 뒤로 젖히고 손가락을 느슨하게 펴니다.
- 손목을 반듯이 편 후 손가락을 이완시킵니다.
- 주먹을 꼭 칩니다.
- 주먹을 쥐고 손목을 최대한 구부려 천천히 다섯을 썹니다.
- 팔목과 손목을 느슨하게 펴고 천천히 다섯을 썹니다.
- 위 운동을 10회정도 반복후 팔을 앞으로 펴고 5~6초동안 흔들니다.

어깨통증 예방

- 손을 내려 등에서 각지를 껍니다.
- 견갑골이 서로 가까워지도록 힘을 주어 어깨를 뒤로 움츠린 뒤 5초간 유지하고 힘을 뺍니다.
- 양손을 머리 위에 올린 후 그림과 같이 한쪽 팔을 떨어뜨리고 다른 쪽 팔로 잡습니다. 떨어뜨린 팔을 아래로 당긴다는 기분으로 이완시킵니다.
- 팔짱을 낀 자세에서 팔을 들어 좌우로 돌려 줍니다.
- 팔짱을 낀 자세에서 팔을 위쪽으로 썹 뻗어줍니다.
- 각지 낀 자세에서 팔을 위쪽으로 썹 뻗어줍니다.

무릎·다리통증 예방

- 무릎을 굽히고 앉은 상태에서 몸을 앞으로 전진시킴으로써 무릎을 대고 앉은쪽 고관절의 앞쪽 근육을 스트레칭 합니다.
- 무릎을 굽히고 앉은 상태에서 몸을 앞으로 전진시킴으로써 무릎을 대고 앉은쪽 고관절의 앞쪽 근육을 스트레칭 합니다.
- 한쪽 발을 반대쪽 무릎에 걸친 상태에서 무릎을 바깥쪽으로 밀어줌으로써 고관절을 회전시키는 근육을 부드럽게 스트레칭 합니다.

허리통증 예방

- 발을 바닥에 편평하게 대고 무릎을 구부린 채 허리를 대고 누워 허리의 잘록한 부위로 바닥을 누릅니다.
- 허리를 좌우로 돌려 허리근육을 스트레칭 합니다.