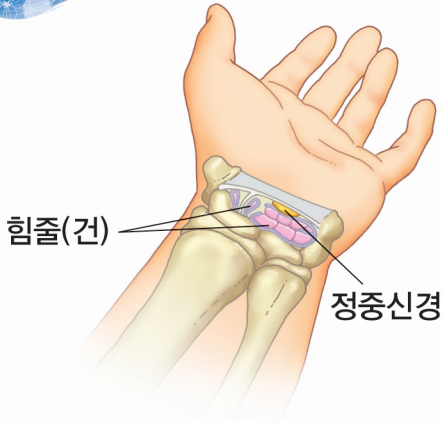


손목터널증후군(또는 수근관증후군)을 예방합시다!

손목터널증후군이란?



손목에 있는 신경, 힘줄(건) 등은 수근관이라고 불리는 '손목터널'을 통과해 지나간다.

손목터널증후군(또는 수근관증후군, Carpal Tunnel Syndrome)이란 손의 과다사용(반복), 비틀림 등의 이유로 손목터널의 공간이 좁아져 이곳을 통과하는 정중신경이 압박을 받아 통증이나 저림 등이 나타나는 증상을 말합니다.

※ 위험직종 : 컴퓨터 작업자, 음악가, 계산원, 조립작업 종사자 등

40~50대 여성분들!!

'손목터널증후군'에 대한 보다 많은 관심과 예방 노력이 필요합니다.

이런 증상을 느낀다면 손목터널증후군을 의심하세요!

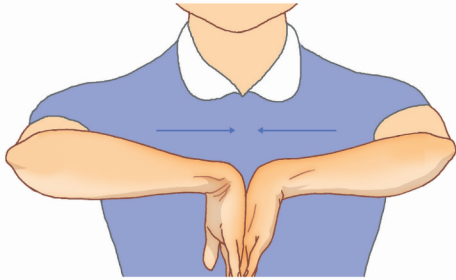
- ✓ 엄지, 검지, 중지 손가락 전체 및 약지의 내측에 통증, 저림
- ✓ 손가락이 타는 듯한 느낌
- ✓ 손목부위의 감각 마비
- ✓ 물건을 자주 떨어뜨림



〈손목터널증후군 통증/저림 부위〉

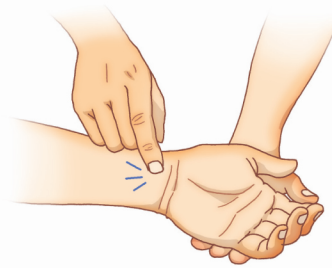
손목터널증후군 자가(Self) 진단

Phalen's Test



- 손목을 꺾어 맞댄 다음 약 1분정도 지났을 때 저리거나 통증이 있는지 진단

Tinel's Test

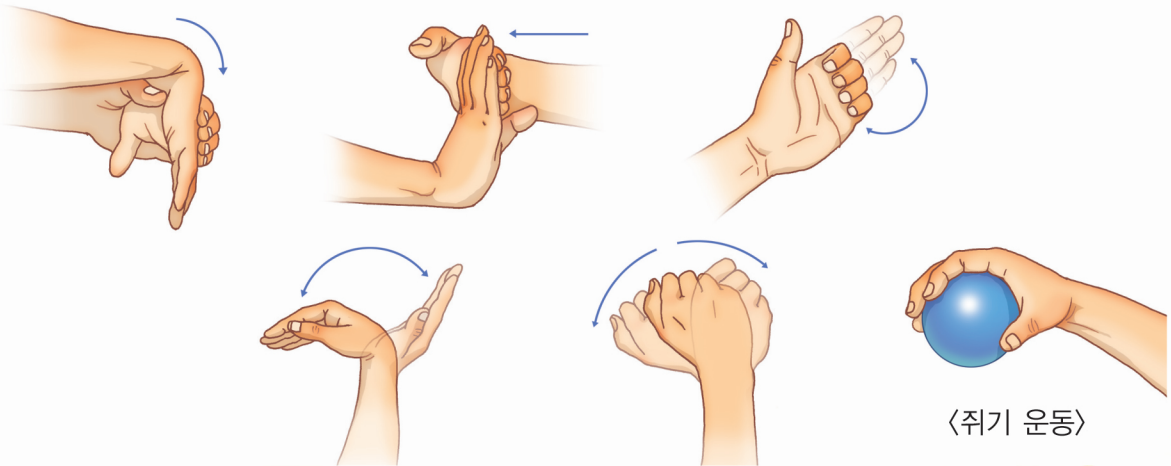


- 손바닥을 위로 향하여 손목의 정중신경 부위를 두드릴 때 (손끝)저리거나 통증이 있는지 진단

이렇게 예방하세요!

- 손/손목의 굽힘, 비틀림 최소화
- 반복적인 동작 최소화
- 규칙적인 휴식시간 제공
- 손목 보호대 착용
- 스트레칭 생활화

손목터널증후군 예방 스트레칭



※ 다양한 근골격계질환 예방 정보! 공단 홈페이지에서 확인해보세요! (사업안내-직업건강-근골격계질환 예방)