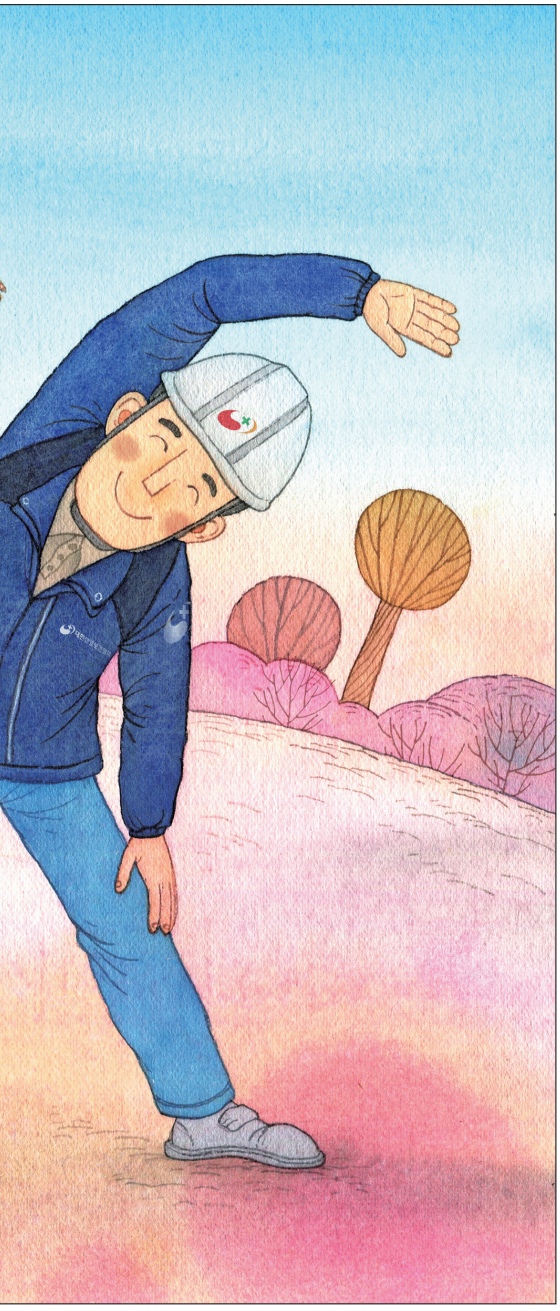
11 현대인의 만성통증 근골격계질환 예방법



하루 종일 앉아서만 일하는 사무직 종사자를 비롯하여 몸에 무리가 가는 자세를 취하는 산업 종사자까지, 대부분의 현대인들이 근골격계질환을 호소한다.

① 자꾸 아래를 보면 목이 가지고 있는 C자 곡선이 사라진다. 목을 곧게 펴자.
② 바른 자세로 앉는다. 의자 끝에 걸터앉지 말고, 엉덩이를 의자 끝까지 밀어 넣은 뒤 편안하게 기대는 것이 좋다.
③ 어쩔 수 없이 몸에 무리가 가는 자세를 오래 취했다면 충분한 휴식과 함께 해당 근육을 풀어주는 유연성 운동을 한다.
④ 아침, 점심, 저녁 하루 3번의 성실하고 정확한 동작의 국민체조를 하는 것은 매우 효과적인 예방법이다.
⑤ 근육을 튼튼하게 하고 근육의 피로를 풀어주는 단백질과 비타민 B1을 충분히 섭취한다.

11 NOVEMBER 2019

일 SUNDAY	월 MONDAY	화 TUESDAY	수 WEDNESDAY	목 THURSDAY	금 FRIDAY	토 SATURDAY
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30