



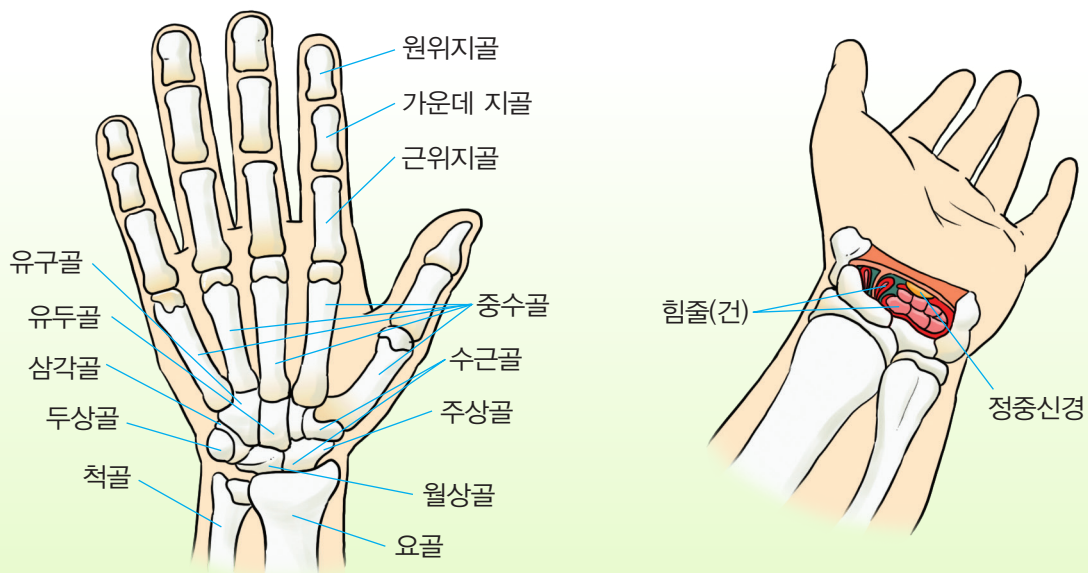
## 수근관증후군 예방



근골격계질환예방

### 수근관증후군(Carpal Tunnel Syndrome)이란?

- 손은 다섯 개의 손가락을 자유롭게 움직여서 물건을 잡거나 돌리는 등 다양한 기능을 수행한다. 이때 손목과 손가락을 움직이는 신경을 정중신경(正中神經, median nerve)이라고 하는데 정중신경은 「수근관(손목터널)」이라고 불리는 작은 통로를 통하여 손가락과 연결되어 있다.
- 수근관 증후군이란 손목 앞쪽의 피부조직 내에 손목을 이루고 있는 뼈와 인대들에 의해 형성되어 있는 작은 통로, 즉 손목 주위의 인대가 붓거나 주위 관절의 골절, 탈구 등에 의해 정중신경이 눌려서 발생하는 질환을 말하며, 손목터널증후군이라고도 한다.



[ 손의 뼈와 정중신경 ]



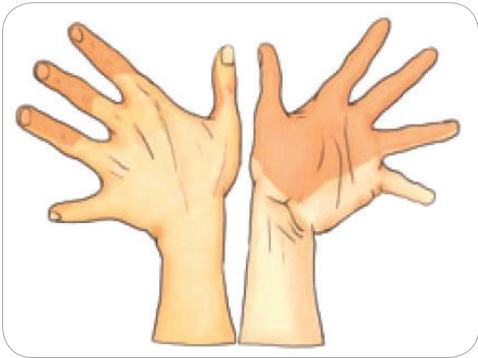
#### 발생 원인

- 지속적이고 빠른 손동작
- 엄지와 검지로 잡는 자세가 많은 경우
- 손목주위의 압박, 특히 손목 안쪽의 눌림
- 손목에 힘을 주어 수행하는 작업
- 컴퓨터, 조립, 마트 계산, 악기연주, 피부관리 등 손을 주로 사용하는 작업과 관련이 높음





## 수근관증후군의 증상



수근관증후군 증상 발생 부위

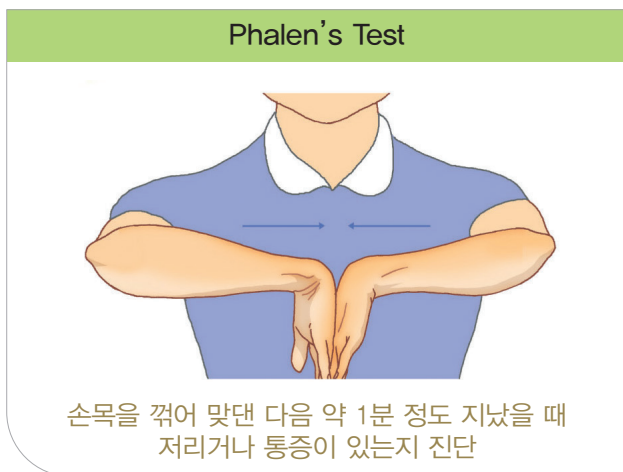
- 신경이 분포되는 엄지, 검지, 중지 전체와 약지 안쪽 부위 및 손바닥에 증상이 발생
- 주요 증상은 저림, 찌릿한 느낌, 손가락이 타는 듯한 느낌
- 물건을 쥐기가 어려워 자주 떨어뜨림
- 증상이 주로 밤에 발생되며, 손을 흔들어 털어주면 증상이 일시 사라지는 느낌이 듦
- 질병이 진행되면 엄지손가락 근육이 약해져서 운동마비 증상이 나타남
- 손이 부어 있는 것 같은 느낌

수근관증후군 환자의 경우 손목을 위 아래로 꺾거나 손목을 돌리면 증상이 악화 될 수 있어요!



## 진단 및 검사

- 수근관증후군의 진단 및 검사는 전문가에 의해 이루어져야 하며, 진단 시 감각이상 유무와 운동기능의 저하를 확인한다.
- 운동기능의 저하는 엄지손가락 쪽 손바닥의 근육상태를 확인하여 알 수 있다.
- 엄지손가락과 새끼손가락을 맞대면 엄지손가락 쪽 손바닥 근육이 수축하게 되는데 일반인의 경우 탁구공을 만지는 듯 탄력이 느껴지나 수근관증후군 환자의 경우 근육이 제대로 수축되지 않아 만질 때 물렁물렁한 느낌이 든다.
- 수근관증후군의 검사방법으로는 수근굴곡검사(팔렌 테스트), 신경타진검사, 전기적 검사가 있다. 수근굴곡 검사는 대상자의 팔꿈치를 테이블 등에 고정시키고 그림과 같은 자세를 1분가량 유지시키는 검사방법으로 이때 수근관증후군 환자는 정상인보다 빨리 손가락 끝의 무감각과 따끔거림을 느끼게 된다.



수근관증후군의 자가진단 방법



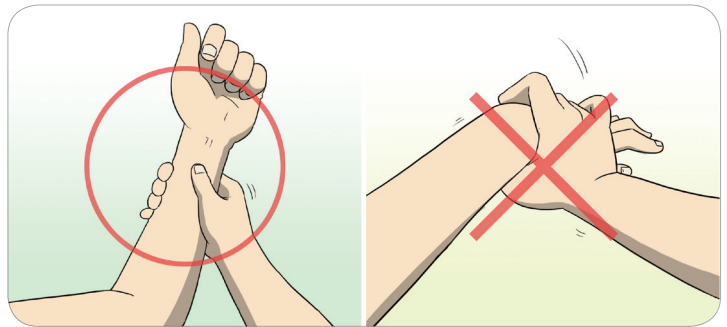
## 수근관증후군의 치료 및 예방

- 규칙적인 휴식시간 안배  
※ 반복작업의 경우 잠깐 잠깐 자주 쉬는 것이 효과적임
- 손목보호대 착용
- 손과 손목의 스트레칭 운동
- 손목 부위에 접촉스트레스가 있을 경우 부드러운 재질의 보호대를 대고 작업



### ✓ 마사지 방법

- 올바른 마사지 요령은 팔꿈치로부터 팔목 방향으로 팔뚝 부위를 부드럽게 눌러주거나 손목이 늘어나는 느낌이 들 수 있도록 주먹을 앞으로 부드럽게 당겨 주는 것이 좋다.
- 수근관증후군 환자가 저리거나 따끔거리는 증상을 느낄 때 손목을 위 아래로 꺾거나 빙글빙글 돌리는 것은 정중신경을 더욱 압박하게 되므로 피해야 한다.



수근관증후군에 적합한 마사지 요령

### ✓ 치료

- 수근관증후군의 치료는 비수술적 요법과 수술치료가 있다.
- 증상 발생 초기에는 무리한 손목사용의 금지, 손목에 부목 고정, 소염제 등 약물치료, 수근관 내 스테로이드 주사 등의 치료가 가능하며 신경손상이 심한 경우는 '수근관유리술' 이라 불리는 외과적 수술을 통해 치료한다.
- 수술 후 2~3일이 지나면 손을 사용할 수 있으나 완치에는 약 6개월이 소요된다.



## 재해사례 : 조리업무 등 반복작업 수행으로 수근관증후군 발생

### 개요

병원식당 조리사가 식자재 절단 등 반복작업 수행 및 무거운 식자재 운반 등의 작업으로 인하여 손가락 근력 약화, 감각 장애, 국소 통증이 발생되어 진단을 받은 결과 수근관증후군으로 판정



#### 발생 원인

- 무리한 힘의 사용 및 반복적인 작업 실시
- 발병 초기에 적절한 치료를 받지 않음

### TIP

#### 안전작업

- 1 작업자의 손과 작업형태에 적합한 인공공학적 수공구를 선택한다.
- 2 작업 중에는 주기적으로 휴식을 취한다.
- 3 팔을 쭉 뻗어주는 스트레칭을 자주 실시한다.
- 4 증상 발견 시 즉시 전문의 진료를 받는다.



휴식과 스트레칭 실시

#### 준수해야 할 관련 법령

- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제659조 (작업환경 개선)
- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제660조 (통지 및 사후조치)
- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제661조 (유해성 등의 주지)

