

김포근로자건강센터와 함께하는

근골격계질환 예방관리 프로그램 'ABC운동교실'

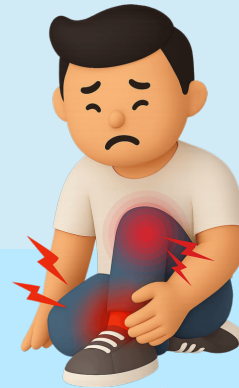
Always Better Care : 언제나 더 나은 몸 관리



손목/어깨



목/허리



무릎/다리

프로그램 목적

- 현대 직장인들의 반복적인 동작, 정적인 자세 등 작업관련성 근골격계질환 예방 및 통증관리
- 바른자세 교정 및 유지/유연성 강화/관리방법 안내

참여대상

- 김포지역 내 사업장 근로자
- 근골격계통증호소 근로자

신청방법

- 김포근로자건강센터 방문 접수 또는 전화예약

장소 및 모집인원

- 김포근로자건강센터 3층 교육장
- 16명

기간

- 매주 월/수 12:30~12:50
- 10월12일~11월11일 총 10회차

비용은 전액 무료!



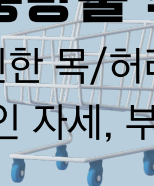
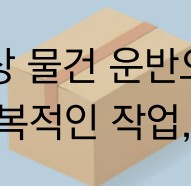
사무직 근로자

- 좌식업무로 인한 목/허리 통증 증가
- 반복적인 동작, 정적인 자세, 부자연스러운 자세
- 신체활동 감소



중량물 취급 근로자

- 5kg이상 물건 운반으로 인한 목/허리/무릎 통증 증가
- 반복적인 작업, 정적인 자세, 부자연스러운 자세
- 무리한 힘의 사용



기계 및 조립 작업 근로자

- 진동기계 및 공구 등의 사용으로 인한 손목/팔꿈치 통증 증가
- 반복적 동작, 정적인 자세, 부자연스러운 자세, 진동기계 사용



장시간 서있는 서비스직 근로자

- 장시간 서있는 자세로 인한 목/허리/무릎 통증 증가
- 반복적 동작, 정적인 자세
- 하체 붓기 상승으로 인한 순환 저하

