

치과의사를 위한 근골격계 건강관리

김 유 수 / 서울재활의학과의원

치과의사 선생님들은 그 업무의 특성상 장기적이고 반복적인 동작에 노출되며 이는 다양한 근골격계 질환을 일으키게 됩니다. 치과 의사가 은퇴하게 되는 가장 흔한 건강 문제는 근골격계 질환이 가장 높으며 심리적 문제, 심혈관계 질환 등이 있습니다. 근골격계 문제 중에서는 목통증, 허리통증, 어깨통증, 손목 통증의 유병률이 높으며 이들 문제가 심각해지지 않기 위해서는 발병기전에 대한 이해와 조기관리가 중요합니다. 이 강의에서는 '예방이 완치보다 낫다'는 안티에이징적 접근을 기초로 근골격계 질환을 어떻게 관리할지에 대한 4단계 원리 즉 원인을 제거하고 무리하지 않기, 제대로 회복하기 (재건), 세번째 건강할 때 최상의 근골격계 만들기(강화), 회복을 소개합니다. 이와 함께 이러한 질병의 위험을 완화하고 최소화하기 위한 인체공학적인 기술, 자세유지와 특정 운동의 통합을 포함한 실용적이고 사전 예방적인 조치를 통해 흔한 근골격계 질환의 발병을 늦추고 전반적인 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다.

학력 및 경력

- * 서울대학교 의과대학 졸업
- * 서울대학교 의과대학 의학박사
- * 서울대병원 재활의학과 전문의
- * 미국노화방지의학 전문의
- * 저서 : 무릎 아프기 시작하면 이책, 강한남자의 시간은 거꾸로 흐른다, 비만체형학(공저),
Ultrasonographic Anatomy of face and neck (Springer, 공저)