

## 치과의사의 어깨통증 관리

전 병 천 트레이너 / 헤이븐 피트니스튜디오

퍼스널 트레이너로서 다양한 직군의 고객들을 관리하고 있고, 대부분 근골격계 질환을 겪고 있는데 특히 치과의사들의 경우 어깨질환에 많이 노출되어 있는 현상을 자주 경험하게 되었고, 이에 그 원인과 종류 및 예방법과 치료법 등을 공유하고자 합니다.

치과의사만의 특유한 진료환경을 바탕으로 진료자세, 습관 등을 분석하여 빈번하는 통증의 원인을 찾아내고, 이로써 겪을 수 있는 여러 어깨질환들을 살펴봅니다.

이에 대한 해결책으로서 스트레칭 등의 자가치유법, 운동을 통한 운동치료, 마사지, 교정 등을 통한 개선법 등을 소개합니다.

결론적으로, 어깨통증을 비롯한 근골격계통증의 원인은 바르지 못한 자세나 생활습관으로 인한 여러 근육들의 밸런스가 깨진것으로 볼 수 있는바, 근육학적인 관점에서 몸의 밸런스를 유지할 수 있도록 하는 정보를 제공하고자 합니다.

### 학력 및 경력

- \* 건국대학교 법학(체육교육학)
- \* 경기대학교 대체의학대학원 수기(동작통합치료 전공)
- \* 생활체육지도자(보디빌딩/복싱)
- \* 재활트레이너
- \* 운동처방사
- \* 체형교정관리사
- \* AKCA 카이로프랙틱협회 최고위과정 수료
- \* UNION 카이로프랙틱협회 정회원
- \* 카이로프랙틱, 추나, 근육학, 통증관리 교육강사