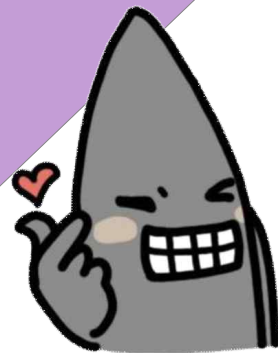


기초간호 임상실무 학습자료



간호조무사 자격시험 관련 내용

교시	시험과목[문제수]	응시자 입장시간	시험시간	배점	시험방법
1교시	1. 기초간호학 개요 (치의학기초개론 및 한의학기초개론 포함)[35] 2. 보건간호학 개요[15] 3. 공중보건학개론[20] 4. 실기 [30]	09:30	10:00~11:40 (100분)	1점/1문제	객관식 (5지 선다형)

* 각 과목 만점의 40퍼센트 이상, 전 과목 총점의 60퍼센트 이상 득점한 자를 합격자로 한다.

* 합격기준 점수 : 1과목 14점, 2과목 6점, 3과목 8점, 4과목 12점

★ 기초간호 임상실무 교과 내용은 1. 기초간호학 개요, 4. 실기 시험과목에 일부 출제되므로 수업 시간에 이론과 함께 간호조무사 시험 예상문제를 다룰 예정입니다.

2장 질환별 환자 간호 돕기

1. 근골격계 질환

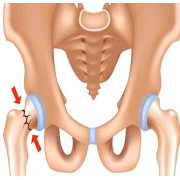


<근골격의 구조와 기능>

근골격은 근육이나 힘줄, 인대, 연골, 뼈 등의 조직으로 구성되어 다양한 기능을 한다.

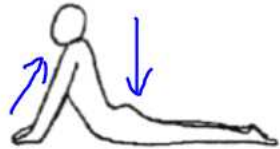


<관련 질환>

퇴행성 관절염 (골관절염)	뼈의 끝부분을 덮고 있으면서 뼈를 보호해주는 연골이 닳아서 없어지거나 다양한 원인으로 관절에 염증성 변화가 생긴 상태 이며 관절 질환 중 가장 흔함 ★ 원인: 불분명(노화, 유전적인 요소와 환경적인 요소의 복합적인 작용), 관절을 싸고 있는 조직의 퇴화와 계속적인 마찰 연골의 탄력성 저하 ★ 증상: 관절 부위 통증, 운동장애와 관절의 변형 ★ 치료 및 간호 : 약물치료, 온·냉요법, 마사지, 물리치료, 체중조절, 규칙적인 운동(예: 수영, 걷기, 체조 등)
골다공증	노화에 따라 척수, 대퇴 부위 뼈 조직에서 뼈세포가 상실되어 골밀도가 낮아지고 골절을 일으키기 쉬운 상태가 되는 대사성 질환 , 뼈에 구멍이 많이 생겨서 마치 스펀지 같이 된 상태 ★ 원인: 중년기 이후의 여성, 폐경, 여성호르몬(에스트로겐)의 결핍 유전적인 요소, 영양 흡수장애, 흡연, 음주, 카페인 섭취 척추골절, 40세 이후 골절 경험, 마르고 작은 사람(적은 체질량 지수) 등 ★ 증상: 허리 통증, 키가 작아짐, 등이나 허리가 굽음, 잦은 골절 ★ 치료 및 간호 : 칼슘이 풍부한 식사, 호르몬 요법, 적당한 체중 유지, 근육과 뼈에 힘을 주는 체중부하운동, 비타민D 섭취, 금주, 금연

<p>고관절 골절</p> 	<p>강한 외부 힘이 작용해서 고관절 뼈의 연결이 절단되는 것</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 원인: 고령, 하지 기능 부전, 골다공증, 저체중, 알코올 섭취 등 ★ 증상: 서혜부와 대퇴부의 통증, 움직임의 제한, 뼈가 부러지는 소리 등 ★ 치료 및 간호 : 집안 조명 밝게 하기, 욕조와 샤워실에 매트 깔기, 균형 유지와 근력 강화 운동을 하고 고관절 보호대 착용, 적절한 약물치료 등
<p>오십견</p>	<p>동결견, 유착성 관절낭염이라고도 함, 50대에 많이 발병한다고 하여 붙여진 이름</p>  <p>《오십견 = 동결견 = 유착성 관절낭염》 《어깨 통증》 《관절운동범위 제한》</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 원인: 불분명(노화 등), 당뇨병, 경추 질환, 외상 등에 의해 이차적으로 발생 관절을 싸고 있는 조직의 퇴화와 계속적인 마찰 연골의 탄력성 저하 ★ 증상: 어깨관절 전체 통증, 특히 밤중&움직임이 많았던 날 통증이 심하고 관절이 뻣뻣함 ★ 치료 및 간호 : 운동 범위를 늘려주는 신장 운동, *회전근개 등장성 운동 등 *회전근개 : 어깨관절의 움직임과 결합 안정성을 유지하는 데 중요한 구조
<p>힘줄염</p>	<p>팔을 벌릴 때 저항을 주면 어깨통증이 발생</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 원인: 반복적인 팔 벌림 동작과 무리한 사용, 퇴행성 변화 ★ 증상: 어깨 통증 등 ★ 치료 및 간호 : 어깨근육 스트레칭, *코트만진자 운동법 *코트만진자 운동법 : 침대에 엎드려 아픈 쪽 팔을 아래로 떨어뜨린다. - 어깨에 힘을 빼고 팔을 천천히 원을 그리며 흔든다. - 팔의 힘이 회복될수록 원을 더 크게 그리는 것이 좋다.
<p>팔꿈치 내측 상과염 = 골프 엘보 (Golf elbow)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 원인: 손목을 굽히는 일을 과도하게 하는 사람에게 흔하게 발생 ★ 증상: 팔꿈치 안쪽에서 시작해서 손으로 가는 통증 ★ 치료 및 간호 : 힘주어 손목을 반복적으로 굽히는 동작 피하기, 물건을 들어 올릴 때는 손등을 뒤로 굽혀 들어올리기, 스트레칭 등
<p>팔꿈치 외측 상과염 = 테니스엘보 (Tennis elbow)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 원인: 주먹을 쥐거나 반복적으로 무거운 물건을 들어 올리는 등의 손목을 펴는 동작(뒤로 굽히는 동작)을 많이 할 경우 흔하게 발생 ★ 증상: 팔굽관절 쪽(외측상과)과 손목관절까지 통증 ★ 치료 및 간호 : 테니스 엘보 보호대 착용, 손목을 펴는 동작을 피하고 손목 굽힘근을 사용, 스트레칭 등
<p>손, 손목 부위 근골격계 질환</p> 	<ul style="list-style-type: none"> *수근관 증후군 : 수근관이 좁아지거나 내부 압력이 증가하여 신경이 자극되는 것 *수근관 : 손목을 이루는 뼈와 인대들에 의해 형성되어 있는 작은 통로(9개의 힘줄+정중신경으로 구성되어 있음) ★ 원인: 수근관을 덮고 있는 인대가 두꺼워져 정중신경을 압박하게 되는 것 ★ 증상: 손바닥과 손가락이 저리리는 등 이상 증상이 나타남, 손의 감각 이상 (감각 저하), 통증, 근력 약화, 엄지 손가락의 반쪽 부위와 둘째, 셋째, 넷째 손가락과 이와 연결된 손바닥 피부의 감각이 둔해짐, 밤에 통증 악화 등 ★ 치료 및 간호 : 소염 진통제 등의 약물 치료, 보조기나 부목을 이용한 고정 치료, 수근관 내에 스테로이드 주사 치료 등
<p>요통</p>	<p>업무상 근골격계 질환자는 급성 요통보다 만성 요통이 지속적으로 증가하는 경향 요통은! 하나의 원인에 의해 발생하는 독립된 '질병'이 아니라 다양한 원인에 의해 허리 부위의 통증이 발생하는 '증상'임</p>

- ★ 원인: 척추의 변형이나 질병, 감염/종양, 기타(임신, 요로결석, 스트레스 등) 등
- ★ 증상: 허리 부위 통증
- ★ 치료 및 간호 : 좋은 자세 유지, 굽이 낮은 신발 착용, 더운 물 찜질 등 마사지, 딱딱한 매트리스 사용, 골반 흔들기 운동, *요통 예방 운동 등
- *요통 예방 운동 : 윌리엄 굴곡 운동 : 요통에 가장 많이 하는 안전한 운동 방법
그림과 같이 굴곡 자세를 취하여 복근과 장요근의 근육을 강화함



맥켄지 요부신전운동 : 지속적으로 요추를 펴주는 자세를 취하여 추간판 내 수핵을 원상태로 회복시켜 척추의 뒤쪽으로 디스크 수핵이 밀리는 것을 방지함(허리를 구부리는 자세를 장시간 지속하면 척추의 뒤쪽 관절과 근육에 과도한 긴장을 주고 추간판 내의 수핵이 뒤쪽으로 밀려 신경을 자극함으로써 요통의 원인이 됨)

Date _____ . _____ . _____



Date _____ . _____ . _____



Date _____ . _____ . _____



Date _____ . _____ . _____

