

자세평가 설문지(선택평가)

- 자세평가는 잘못된 자세습관이나 활동 때문에 나타날 수 있는 척추후만(일명 거북이목), 척추전만, 척추측만, 뒤틀림과 같은 자세이상 학생을 발견하기 위한 예비검사입니다. 검사는 질문(문진)과 시각적 검사(시진)로 이루어집니다. 해당되는 것에 표시를 해주세요.

문진검사

	없다	있다
척추나 허리 부위가 지속적으로 아픈 적이 있습니까?		
자신의 신체부위 중에서 뒤틀리거나 휘는 등의 이상이 있습니까?		

시진검사

검사항목		검사내용	검사결과			종합 평가
			정상	경미	심각	
앞	어깨기울기	어깨가 좌나 우로 기울었는가?				
	골반기울기	골반이 좌나 우로 기울었는가?				
	다리굴곡	다리가 바깥이나 안쪽으로 굽었는가?				
옆	경추기울기	목이 앞쪽으로 늘어나 있는가(거북이목)?				
	상체기울기	등이 바로 서지 않고 앞으로 굽어 있는가?				
	골반전후기울기	골반이 전후로 기울어져 있는가?				
척추 휘 정도		척추가 곧지 않고 휘어 있는가?				

해설

정상: 시각적으로 볼 때 정상적인 자세를 말합니다.
지속적으로 바른 자세를 유지하는 습관을 지키도록 노력하세요.

경미: 시각적으로 볼 때 경미한 정도의 자세이상이 의심됩니다. 지속적으로 증상의 진행 정도를 관찰하면서 나쁜 자세나 활동이 없는지 판단하고 뒷면에 제시된 교정체조를 실시합니다.

심각: 시각적으로 볼 때 심각한 자세이상이 의심되는 판정입니다. 전문 의사(재활의학과, 척추전문정형외과, 신경정신과)를 찾아가 상담을 하고 그 결과에 따라 치료를 받도록 합니다.