

곧게 선 대한민국

2010. 3. 19. (제11호)



요통을 위한 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

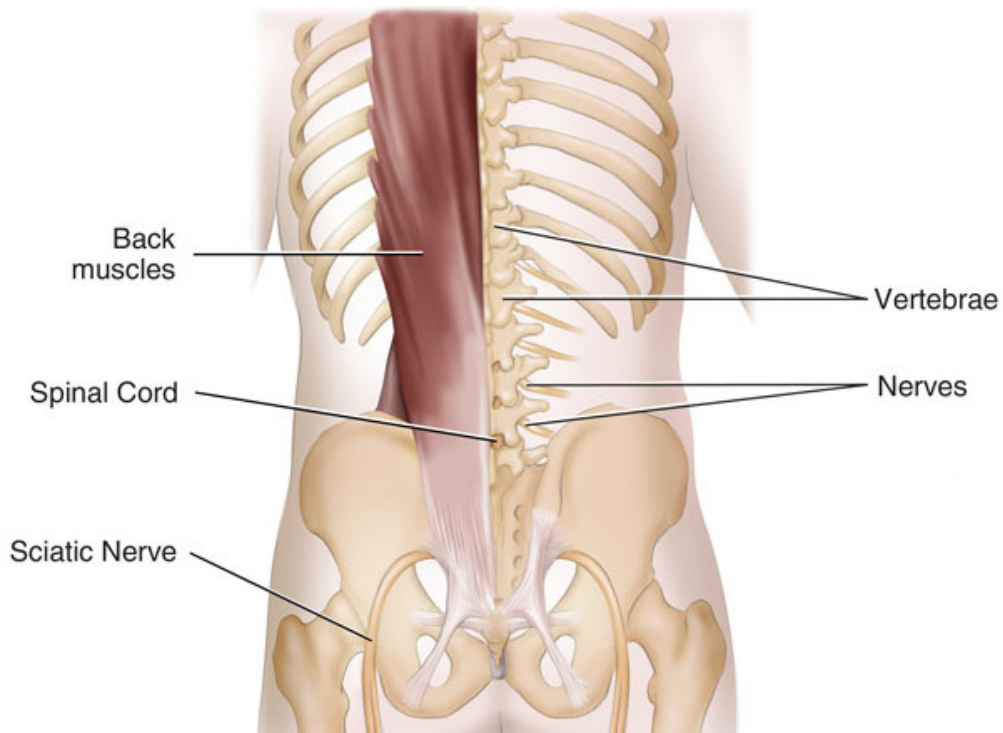
목차

	Page
1.요통이란 무엇인가	2
2.요통의 원인	2
3.증상	3
4.검사	3
5.치료방법	4
6.자가관리방법	4
7.정상생활로의 복귀	5
8.예방방법	5
9.요통을 위한 운동법	6



신청: SSJ님(SSJA819@HANMAIL.NET)
작성: 변혜수(자세건강증진연구소)
lovelypigs@naver.com
감수: 김성빈 수석연구원(경희대학교 박사과정)
icankeep@hotmail.com

1. 요통이란 무엇인가?



□요통이란, 허리에 오는 통증이나 뻣뻣한 느낌을 말합니다.

2.요통의 원인

□요통은 추골을 잡고 있는 인대나 근육이 긴장하여 적절한 위치보다 잡아당겨졌을 때 주로 발생합니다. 척추는 척수신경이 지나는 척주를 형성하는 뼈를 말하는데 그 주위 근육이나 인대가 약해지거나 긴장되었을 때 척추는 그 안정성을 잃게 되고 통증을 유발합니다.

□무거운 물건을 들거나 옮기는 직업에 종사하는 사람들, 앉거나 서있는 자세 또는 구부린 자세로 오랜 시간 근무하는 사람들에게서 발생할 수 있습니다.

□체중이 정상치보다 많이 나가는 사람들 또한 허리에 스트레스가 가해져 요통이 발생할 수도 있습니다.

□허리통증은 허리의 근육들, 관절들, 뼈들 그리고 결합 조직이 면역체계의 문제로 인해 염증이 생겼을 때 발생할 수 있습니다. 또한, 일부 선천성 혹은 퇴행성 관절 염이 허리 통증을 일으키기도 합니다.

□방광이나 장의 제어가 잘 되지 않는 경우, 다리를 움직이기 어려운 경우 또는 팔과 다리에 저림 현상이 있는 경우를 동반하는 허리 통증은 척추와 척추신경에 부상이 있음을 나타내므로 이러한 경우는 즉시 의료적인 치료를 필요로 합니다.

3.증상

□증상은 다음과 같습니다.

- 허리나 다리의 통증
- 강직, 경련 또는 제한된 움직임

□통증은 어떤 특정한 자세들을 취할 때 발생하거나 지속할 것입니다. 기침, 재채기, 구부리는 동작, 비트는 동작을 할 때 또는 배변하는 동안 힘을 쓸 때 그 통증이 악화될 수 있습니다. 통증은 한 부위에서 발생하거나 다른 부위로 퍼져 통증을 일으키기도 하는데 일반적으로 둔부로 통증이 내려오거나 허벅지 뒤쪽으로 통증이 퍼집니다.

□아래 허리의 긴장은 일반적으로 무릎을 지나 종아리 안쪽이나 발에 통증을 일으키지 않으므로, 종아리나 발의 저림이나 따끔거리는 통증은 허리디스크나 신경의 눌림을 나타내는 증상일 수 있습니다.

□다음과 같은 증상이 있으면 병원에 가보는 것이 좋습니다.

- 발을 들지 못할 정도의 다리의 힘이 약한 경우 → 신경손상의 징후일 수 있음
- 허리 통증뿐만 아니라 장 또는 방광에 새로운 문제가 발생한 경우 → 척수의 심각한 손상이 있을 수 있음
- 치료에도 불구하고 통증이 심해질 경우

4.검사

□ 의사는 당신의 병력을 검토하고 검사를 할 것입니다.

□ 검사방법

- X-ray 촬영
- MRI 검사
- CT scan
- bone scan(뼈 스캔)

5.치료

□ 요통의 치료방법은 다음과 같습니다.

- 핫팩
- 단단한 침대에서의 휴식
- 항염증약 복용(65세 이상 노인은 의사의 처방 없이 비스테로이드성 항염증 약을 7일 이상 복용해서는 안됨)
- 허리근육 마사지
- 견인치료
- 허리를 지지하기 위한 코르셋이나 벨트 착용
- 재활운동전문가를 통한 운동
- 정신적인 문제로 요통이 발생한 경우, 상담가와의 상담

□ 통증이 어느 정도 가라앉으면 운동을 시작합니다. 운동프로그램을 통한 규칙적인 운동은 요통이 회복되는 데 도움이 될 것이고, 건강한 허리를 유지할 수 있는데 도움을 줄 것입니다.

6.자가관리방법

□ 고개를 들고, 양어깨를 나란히 하고, 가슴을 펴는 등의 올바른 자세를 연습합니다.

□ 과체중이라면 체중을 줄입니다.

□얼음팩을 수건에 싸서 허리에 올려놓고 20분간 냉찜질을 합니다. 하루에 한번에서 네 번 정도가 적당하며, 장시간 찜질 시 동상의 위험이 있으므로 시간을 지켜 찜질하도록 합니다.

□허리 근육들이 딱딱해져 있다면 전열 패드 혹은 수건에 싼 뜨거운 물병을 이용하여 20~30분간 온찜질을 합니다. 이 때, 전열 패드는 화상의 위험이 있으니 너무 높은 온도로 이용하지 않도록 합니다.

□누울 때 무릎 아래에 베개를 대고 눕습니다.

□수면을 취할 때 베개를 베지 않고 잡니다.

7. 정상생활로의 복귀

□정상 생활로 되돌아가는 것은 손상이 일어난 지 얼마만큼의 시간이 지났는가가 아니라 허리가 얼마나 빨리 회복되는지에 따라 결정되는데, 회복 속도는 사람마다 다릅니다. 대체로 치료를 받기 전 증상을 느낀 기간이 길수록 회복하는 기간도 길어집니다.

□재활은 가능한 빨리 환자가 정상생활로 복귀하는 것에 목적을 두고, 정상생활로 복귀하는데 있어 중요한 것은 손상을 입기 전과 같이 완전히 회복하는 것입니다. 만약 너무 빠르게 일상으로 복귀하면 증상이 더 악화될 수 있기 때문에 주의해야 합니다.

8. 예방방법

□요통을 예방하기 위한 방법은 다음과 같습니다.

- 앉을 때 허리를 곧게 펴고 앉습니다.
- 무거운 물건을 들 때 무릎과 고관절을 구부리고 허리는 곧게 펴니다.
- 무거운 물건을 들 때 손목보다 높이 드는 것을 피합니다.
- 물건을 들고 옮길 때 팔을 구부린 채 몸에 가까이하여 들도록 합니다.
- 서있거나 한 자리에 오래 앉아 있을 때 한쪽 발 밑에 발판을 사용하여 허리가 곧게 펴지도록 합니다.

- 허리를 구부릴 때 무릎도 같이 구부립니다.
- 운전할 때 페달과 가까이 앉고 안전벨트를 착용하고 딱딱한 등받이를 대어줍니다.
- 수면이나 휴식을 취할 때 무릎을 구부리고 옆으로 눕습니다. 이 때 무릎 사이에 베개를 대어주면 좋습니다.
- 똑바로 누워 잘 때 무릎 아래에 베개를 대어줍니다.

9.요통을 위한 운동법

□요통을 위한 운동은 허리와 골반을 잡아주는 주변 근육을 강화시키는 것을 목적으로 이루어집니다.

요통에 좋은 운동법1)

1)Standing hamstring stretch(서서 허벅지 뒷 근육 스트레칭하기)

손상이 있는 다리의 발뒤꿈치를 높이 15인치정도 되는 발판위에 올려놓고 무릎을 편 상태를 유지하고 상체를 앞으로 구부리면 허벅지 뒤쪽이 부드럽게 당겨지는 것을 느낄 수 있습니다. 이 때, 어깨가 앞으로 구부러지거나 손목이 구부러지지 않도록 합니다. 스트레칭 한 상태로 15~30초 유지하고 3번 반복합니다.



Standing hamstring stretch

2)Cat and camel(고양이와 낙타 자세)

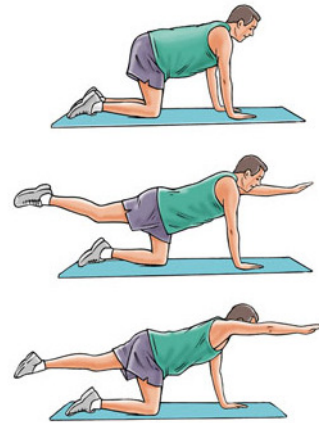
그림과 같이 무릎은 골반 아래에, 손목은 어깨 아래에 위치시키고 엎드립니다. 배를 아래로 늘어지게 하여 허리가 아래쪽으로 굴곡이 생기도록 하고 약 5초간 이 자세를 유지합니다. 그 다음은 반대로 허리를 아치모양을 만들어 약 5초간 유지합니다. 위와 같은 동작을 10회씩 3세트 반복합니다.



Cat and camel

3)Quadruped arm/leg raise
(네발기기 자세에서 팔다리 올리기)

그림과 같이 엎드린 자세에서 척추를 곧게 유지합니다. 무릎은 골반 아래, 손목은 어깨 아래 위치시킵니다. 가볍게 엇갈린 쪽 팔,다리를 들어 올립니다. 이 자세에서 5초간 유지하시고, 5초가 지나면 천천히 반대쪽 팔, 다리로 바꾸어 올리세요.
좌우 번갈아 10회씩 실시하여 주세요.



Quadruped arm/leg raise

4)Pelvic tilt(골반 기울이기)

등을 바닥에 대고 무릎을 구부리고 발바닥을 바닥에 대고 눕습니다. 복근에 힘을 주고 허리를 바닥으로 5초간 누르고 이완합니다. 이 동작을 10회씩 3세트 실시합니다.



Pelvic tilt

5)Partial Curl(부분 윗몸 일으키기)

누운 자세에서 무릎을 구부립니다. 양팔을 골반 쪽으로 아래로 뻗어 바닥에서 살짝 들어올립니다. 정수리가 길어진다고 생각하고 상체를 조금씩 들어올립니다. 일어나다가 날개뼈가 다 떨어지기 직전까지만 올리고 3초간 유지합니다. 다시 상체를 천천히 내립니다. 이 동작을 10회 3세트 실시하여 주세요. 머리를 들기가 힘이 들면 손을 머리 뒤에 놓고 받쳐주면서 실시하세요. 동작은 반드시 호흡을 하시면서 하시는 것이 좋습니다. 올릴 때 내쉬고 내릴 때 들이마시세요.



Partial curl

6)Gluteal stretch(엉덩이 스트레칭)

누운자세에서 양쪽 무릎을 구부립니다. 한쪽 무릎 위로 운동하고자 하는 쪽의 발을 올립니다. 올리지 않은 쪽 무릎을 가볍게 끌어올려 가슴 쪽으로 당깁니다. 발을 올린 쪽의 엉덩이 근육이 당기는 느낌을 받으며, 15초~30초간 이 자세를 유지합니다. 좌우 3번씩 반복하세요.



Gluteal stretch

7)Extension exercise(신장 운동)

운동을 시작하기에 앞서, 먼저 5분 동안 얼굴을 땅에 대고 완전히 엎드려 눕도록 합니다. 만약 통증이 심하다면 배 아래쪽에 베개를 대고 누우면 통증이 완화될 것입니다. 베개의 도움 없이 5분 동안 위와 같은 자세를 유지할 수 있다면 다음 동작으로 넘어갑니다. 5분간 엎드린 자세를 취한 후, 팔꿈치를 바닥에 받치고 일어나 그림과 같은 자세를 5분간 취하세요. 1분간 다시 엎드려 누웠다가 손으로 짚고 팔꿈치를 뺀어 1초간 유지하고 다시 내려옵니다. 10씩 4세트 반복하고 세트 간에 2분동안 휴식을 취합니다. 이 운동을 하는 동안 다리에는 통증이 있어서는 안되지만, 허리에 오는 통증은 자연스러운 현상입니다.



Extension exercise

8)Side Plank(옆구리 운동)

그림과 같이 누운 자세에서 발, 무릎, 골반, 척추를 가지런히 놓습니다. 팔꿈치를 어깨 아래 바닥에 위치시킨 뒤 가볍게 골반을 위로 올리며 일직선 라인을 만듭니다. 올린 상태에서 호흡을 하며 15초를 유지합니다. 좌우 번갈아서 해주시고, 익숙해지면 1분 이상 머무르는 것을 목표로 해주세요. 처음에 동작이 힘들면 무릎을 90도로 구부리고 시작하면 편하게 하실 수 있습니다.



Side plank



※모든 동작에서 통증이 발생하면 동작을 중지하시고, 의사나 운동전문가와 상담하세요. 운동은 통증이 사라진 후에 하는 것이 도움이 됩니다. 그래도 운동을 하고자 원하신다면 통증이 없는 범위에서 실시해주세요. 자칫 무리한 운동은 통증 뿐만 아니라 증상을 더 심하게 악화시킬 수 있습니다.