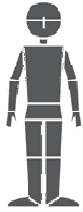


곧게 선 대한민국

2010. 3. 26. (제18호)



이상근 증후군(piriformis syndrome)을 위한 운동법

출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

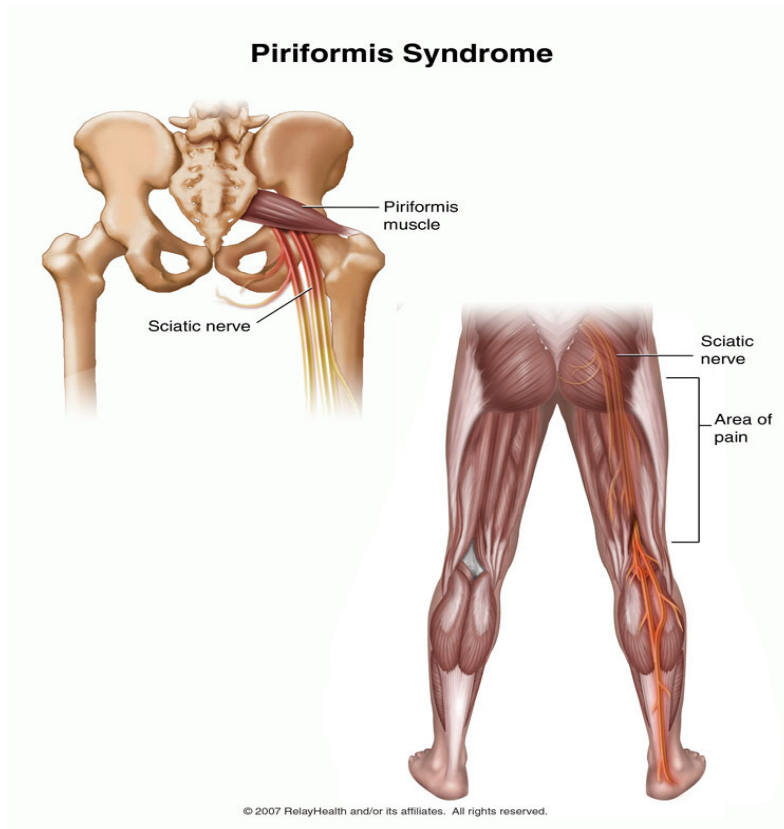
목차

	Page
1. 이상근증후군은 무엇인가	2
2. 이상근증후군의 원인	2
3. 증상	2
4. 검사	3
5. 치료	3
6. 회복기간	4
7. 정상생활로의 회복	4
8. 예방방법	4
9. 이상근증후군을 위한 운동법	5

경희대학교 스포츠의학
김가영
gy0109@iposture.net



1. 이상근 증후군은 무엇인가



□ 이상근 증후군은 엉덩이 깊숙이 위치한 이상근을 통과하거나, 옆으로 지나가는 좌골신경에 염증이 발생한 것을 이야기합니다. 좌골 신경의 염증은 좌골 신경통이라고도 불리는데 이는 종종 걸어 다닐 때 엉덩이 아래쪽에 통증을 일으키게 됩니다.

2. 이상근 증후군의 원인

□ 이상근은 골반과 허벅지의 회전을 할 수 있도록 하는 역할로 엉덩이 깊숙이 위치합니다. 등에서부터 연결되어있는 좌골신경은 이상근의 옆을 지나가거나, 통과하게 됩니다. 만약 이상근이 드물게 짧아지거나(타이트하거나) 경련이 일어난다면 좌골신경을 자극하거나 염증을 일으킬 수 있습니다.

3. 증상

□증상은 타는 것과 같은 통증이 엉덩이 깊숙한 곳에서 느껴지게 됩니다. 이 통증은 아래 허벅지를 지나서 보통 아래로까지 이어지게 됩니다. 허벅지를 바깥쪽으로 움직이거나 다리를 꼬고 앉을 때 통증이 증가하게 됩니다.

4.검사

□의사는 증상이 언제부터 시작 되었는가와 같은 정보를 얻을 것입니다. 좌골 신경의 경우 등에서부터 이어지기 때문에 요추디스크탈출증과 같이 등, 허리의 손상으로부터 염증이 일어날 수도 있습니다. 그렇기 때문에 등이나 엉덩이에 손상을 입은 적이 있는지에 대해서도 질문을 하게 됩니다. 만약에 좌골신경에 염증이 있다고 보이면 등을 검사하게 됩니다. 그리고 통증이 증가시키는 움직임을 보기 위해서 엉덩이 나 다리 검사도 실시하게 됩니다.

-X-ray

-CT

-MRI

□X-ray를 통해서 이상근에 있는 신경에 염증이 있는지 없는지 발견할 수 있습니다.

5.치료

- 엉덩이에 아이스 팩(20-30분씩 2-3일 또는 통증이 없어질 때까지)

- 휴식

- 항염증제, 근육이완제 처방

(65세 이상 노인의 경우 의사의 처방 없이 7일 이상 비스테로이드 항염증제를 복용해서는 안 됩니다.)

- 스트레칭 운동

6.회복기간

□회복이 되는 기간은 나이, 건강, 그리고 예전의 이상근 손상 유무에 따라서 달라 집니다. 회복기간은 또한 손상의 정도에 따라 결정됩니다. 약한 정도라면 몇 주 안에 회복이 될 것이고, 반면에 심한 손상일 경우 6주 이상 또는 그 이상의 회복기간을 필요로 하게 되는데 이상근이 치료되기 전까지 통증을 일으키는 활동을 하는 것을 멈춰야 합니다. 만약 계속해서 통증을 일으키는 활동을 지속하게 된다면 증상은 처음으로 되돌아가게 되고 결과적으로 회복하는데 오래 걸리게 됩니다.

7.정상 생활로의 회복

□회복을 하는 모든 사람들은 각각 다른 회복율을 보이고 있습니다. 정상생활로 되돌아가기 위해서는 신경의 회복이 '얼마나 빠르게 이루어지는 가'이지 '손상을 입은 지 얼마나 오래되었는지'가 아닙니다. 일반적으로 치료를 시작하기전의 증상을 오랫동안 느끼게 됩니다. 이는 회복되는 과정동안 점점 좋아지게 됩니다. 회복의 목표는 정상생활로 가능한 한 안전하게 빠르게 복귀하는 것입니다.

□안전하게 정상 생활로 되돌아가기 위해서는 아래와 같은 문항에 해당이 될 때입니다.

- 정상다리와 비교했을 때 다친 다리의 관절가동범위가 정상으로 돌아왔을 때.
- 정상다리와 비교했을 때 다친 다리의 근력이 정상으로 돌아왔을 때.
- 통증이나 다리의 근력의 약화 없이 곧게 걸을 수 있을 때.

8.예방 방법

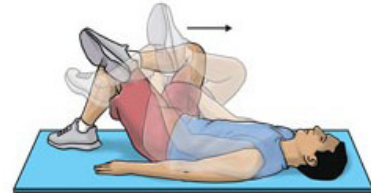
□이상근증후군은 허벅지를 안쪽, 바깥쪽으로 회전 시키는 근육 스트레칭을 해줌으로서 예방을 할 수 있습니다. 스포츠 또는 격한 활동을 시작하기 전에 준비운동을 해주는 것이 중요합니다.

9.운동법

이상근 증후군에 좋은 6가지 운동법¹⁾

1) Gluteal stretch(엉덩이근육 스트레칭)

두 무릎을 굽힌 상태에서 등을 바닥에 대고 눕습니다. 한쪽 다리의 발목을 다른 다리의 무릎위에 놓습니다. 아래에 있는 다리의 허벅지를 잡고 가슴 쪽으로 무릎을 당겨줍니다. 엉덩이가 길게 스트레칭 되는 느낌을 받을 것이고 가능한 한 다리 바로 위 엉덩이의 바깥쪽을 스트레칭 해주세요. 잡아당긴 상태로 15-30초 정도 유지합니다. 3회 반복해주세요.



Gluteal stretch

2) Standing hamstring stretch (서서 슬굴꼭근 스트레칭)

약 35cm정도 높이의 상자위에 손상을 입은 쪽의 다리 뒤꿈치를 대고 섭니다. 상체를 앞으로 기울이면서 허벅지 뒤쪽이 약간 스트레칭 되는 느낌을 느낄 때까지 엉덩이를 구부려줍니다. 어깨를 말아서 동작을 하는 것이 아니라 이 동작을 할 때는 허리를 굽혀줘야 하며 다리 대신에 아래 허리를 스트레칭 해줄 수도 있다. 앞으로 구부린 상태에서 15-30초 정도 유지해줍니다. 3회 반복합니다.



Standing hamstring stretch

3)Resisted hip abduction(엉덩이 외전근 저항운동)

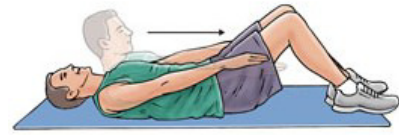
문 앞에서 옆으로 서있습니다. 탄력밴드를 다리 발목에 걸고 문에 걸어놓습니다. 탄력밴드의 다른 쪽을 매듭을 지고 그 매듭을 문 사이에 끼어 넣고 닫습니다. 다리를 바깥쪽 옆으로 벌리고 무릎을 곧게 펴고 유지합니다. 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 실시합니다. 운동 강도를 높이는 방법은 다리를 벌리는 정도를 늘려주도록 합니다.



Resisted hip abduction

4) Partial curl(부분 윗몸일으키기)

등을 대고 바닥에 누운 자세에서 무릎을 굽히고 발바닥은 바닥에 닿도록 합니다. 턱을 가슴 쪽으로 붙입니다. 손은 쪽 뺀어서 살짝 들어 올린 상태에서 어깨가 바닥에서 떨어질 때까지 상체를 들어 올립니다. 이 자세로 3초간 유지를 합니다. 숨을 참지 말고 어깨를 들어 올릴 때 숨을 내뿜을 경우 도움을 줄 수 있습니다. 다시 제자리로 돌아와 편안하게 쉽니다. 10회씩 3세트를 하도록 합니다. 조금 더 강도를 높이고자 한다면 머리 뒤에 손을 깍지를 끼고 팔꿈치는 바깥으로 벌린 상태로 동작을 합니다.



Partial curl

5) Prone hip extension (bent leg)
(옆드려 엉덩이 근육 신전 운동(다리 구부리기))

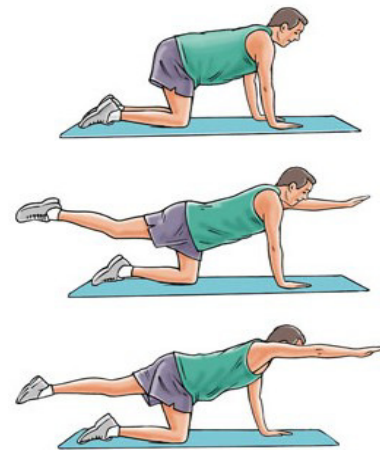
엉덩이 밑에 베개를 아래에 둔 상태로 옆드립니다. 한쪽 다리를 구부리게 되면 엉덩이 근육은 타이트해집니다. 90도로 구부린 다리를 바닥에서부터 6인치(15cm) 정도 들어 올리도록 합니다. 바닥에서 다리를 들어 올린 상태로 유지합니다. 5초 동안 유지합니다. 다시 제자리로 다리를 편안하게 내립니다. 10회씩 3세트 실시합니다. 다른 쪽 다리도 이 운동으로 반복해줍니다.



Prone hip extension (bent leg)

6) Quadruped arm/leg raise (네발기기 자세)

양손 양 무릎을 바닥에 대고 네발 기기 자세를 합니다. 척추가 일자가 되도록 유지하고 복부에 힘을 주도록 합니다. 복부가 타이트하게 유지하는 동안 한쪽 팔을 앞으로 쪽 뺀고 다른 쪽 발을 뒤로 쪽 뺀도록 합니다. 이 자세로 5초 동안 유지합니다. 천천히 팔과 다리를 내려놓고 다른 쪽도 번갈아 실시합니다. 각각 10회씩 실시합니다.



Quadruped arm/leg raise

1) Written by Tammy White, MS, PT, and Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, for RelayHealth.