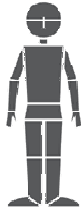


곧게 선 대한민국

2015.10.06



복부통증(복근염좌)을 위한 운동법

출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차

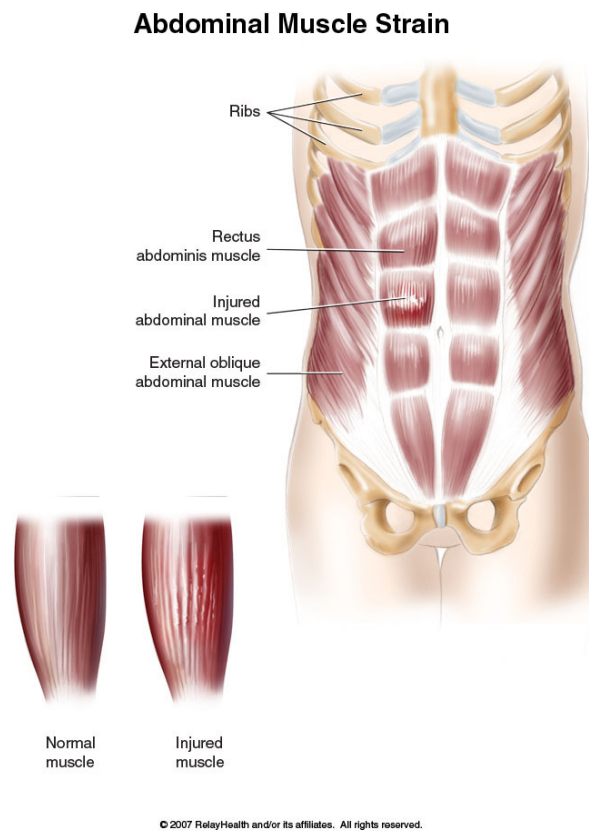
Page

| | |
|-------------------------|----------|
| 1. 복근 염좌(복부 통증)란? | 2 |
| 2. 원인 | 2 |
| 3. 증상 | 2 |
| 4. 진단 | 3 |
| 5. 치료방법 | 3 |
| 6. 정상생활로의 복귀 | 3 |
| 7. 예방 방법 | 3 |
| 8. 복근 염좌를 위한 운동법 | 4 |



경희대학교 스포츠의학
김가영
gy0109@iposture.net

1. 복근 염좌란?



□ 염좌는 근육이나 건이 늘어나거나 찢어진 것을 말합니다. 주로 근육이 늘어났을 경우 염좌라 부릅니다. 복근들은 격렬한 활동을 하는 동안 찢어지는 염좌가 발생하게 됩니다.

2. 원인

□ 물건을 들어 올리거나, 강하게 재채기를 하거나 기침을 할 때와 같이 격렬한 활동을 하는 동안 복부 근육들에 염좌가 발생하게 됩니다.

3. 증상

□ 가장 대표적인 증상은 복부 근육에 통증이 발생하는 것입니다. 때때로 이 근육이 찢어지기도 합니다. 복부를 감싸고 있는 근막이 찢어지고, 근육의 찢어짐은 복벽헤르니아(복부 탈장)의 원인이 되기도 합니다. 탈장은 배 안에 있는 장기들(장, 결합조직들)이 찢어진 근막과 근육 사이로 나오는 것을 이야기 합니다. 복벽이 불룩해지는 경우는 탈장이 원인이 됩니다.

4. 진단

□ 병원에서는 복부 검사를 하게 됩니다. 윗몸 일으키기 또는 복부 크런치와 같은 동작을 통해 증상을 확인하고 질문을 하게 됩니다. 만약 탈장이라면, 복부가 불룩하게 나왔는지, 느낌이 어떤지에 대한 질문을 하게 됩니다.

5. 치료방법

□ 근육에 손상을 입게 되면 바로 아이스를 대주면 됩니다. 20~30분 동안 3~4번 대주는데 이는 2~3일 동안 또는 통증이 아예 없어질 때까지 해줍니다. 또한 병원에서 항염증제를 처방을 받을 수 있습니다. 65세 이상의 노인의 경우 의사의 처방 없이 비스테로이드 항염증제를 7일 이상 복용해서는 안 됩니다. 만약 복벽헤르니아(복부탈장)일 경우 수술이 필요하게 됩니다.

6. 정상생활로의 복귀

□ 사람들마다 손상에 대한 회복률은 다릅니다. 정상 생활로 돌아가기 위해서는 손상이 일어 난지 얼마나 지났는지가 아니라 얼마나 빨리 회복되는가가 더 중요합니다. 일반적으로 치료를 시작하기 전 증상이 오랫동안 지속되기도 하는데, 이 기간은 시간이 지나면서 점점 좋아지게 됩니다. 재활의 목표는 정상생활로 가능한 한 빠르고 안전하게 돌아가는 것입니다. 만약 너무 빨리 복귀를 하게 된다면 손상이 더 심해질 수 있으니 주의해야 합니다.

□ 발끝을 잡기 위해서 허리를 비틀어 구부리고, 다시 바르게 세울 때 통증이 없을 경우 정상생활로 돌아갈 수 있습니다. 만약 복벽헤르니아(복부탈장)의 경우라면 격렬한 복부 활동에 대해서 주의를 해야 하고 회복을 하기 위해서 의사와 꾸준히 상담이 필요합니다.

7. 예방 방법

□ 복근 염좌를 예방하는 가장 중요한 점은 격렬한 운동을 하기 전에 복근의 긴장을 풀어주는 것입니다. 운동 전 복근의 긴장을 풀어주는 것이 가장 좋은 예방방법입니다. 윗몸 일으키기, 복부 크런치와 같은 운동을 할 때에 근육들이 긴장할 수 있습니다. 복부 운동 기구를 사용할 수 있습니다. 운동 프로그램을 시작할 때 과하게 하지 않는 것이 가장 중요합니다. 무거운 물건을 들어 올릴 때 무릎을 굽히고, 등과 배는 세우는 것과 같은 바른 자세로 들어 올리는 것이 중요합니다.

8. 운동법



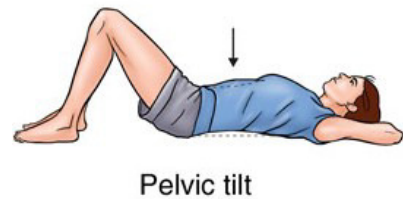
골반 기울이기 동작과 부분 윗몸 일으키기 동작을 우선 해주세요. 골반 기울이기, 부분 윗몸 일으키기 운동 외의 다른 운동들은 통증이 완전히 사라졌을 때 해주시면 됩니다.^

복부 통증(복근 염좌)을 위한 12가지 운동법1).

1) Pelvic tilt (골반 기울이기)

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

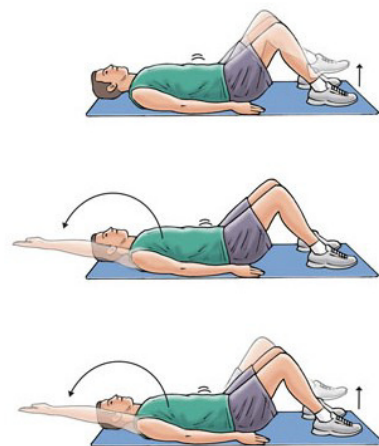
※ 이 동작이 쉬워질 경우 dead byg exercise 운동을 실시합니다.



Pelvic tilt

2) Dead bug exercise(누워서 팔다리 들어올리기)

누운 자세에서 팔을 옆에 놓고, 무릎을 구부립니다. 에 약간 힘을 주고 허리를 바닥에 붙도록 합니다. 호흡을 하면서 배에 살짝 힘을 주고, 한쪽 발을 10cm정도 들어 올립니다. 그 상태로 5초간 유지했다가 내립니다. 반대쪽 발도 동일하게 실시합니다. 그 다음엔 두 발이 바닥에 닿아있는 상태에서 팔만 그림처럼 머리 위로 올려서 5초간 유지합니다. 반대쪽 팔도 5초간 유지하고 내리는 동작을 반복합니다. 동작이 쉽게 느껴지면 팔다리를 엇갈려서 운동하시면 좋습니다. 좌 우 번갈아 5회씩 3세트를 해주세요.

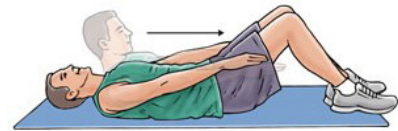


Dead bug exercise

3) Partial curl (부분 윗몸일으키기)

등을 대고 바닥에 누운 자세에서 무릎을 굽히고 발바닥은 바닥에 닿도록 합니다. 턱을 가슴 쪽으로 붙입니다. 손은 쪽 뻗어서 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 높이하고자 한다면 머리 뒤에 손을 각지를 끼고 팔꿈치는 바깥으로 벌린 상태로 동작을 합니다.

※ 부분 윗몸일으키기 동작을 잘 시행 할 수 있게 된 후에 복사근 근력 운동을 위한 사선 부분 윗몸 일으키기 동작을 실시합니다.



Partial curl

4) Diagonal curl (사선 부분 윗몸 일으키기)

바닥에 등을 대고 누운 상태에서 무릎을 구부리고, 발은 바닥에 닿도록 합니다. 머리를 지지해주기 위해 목 뒤로 손을 각지를 껴서 받치거나, 앞으로 팔을 뻗어주도록 합니다. 복부 근육을 타이트하게 힘을 준 상태에서 머리를 들어 올립니다. 어깨가 바닥에서 떨어질 정도로 까지 상체를 들어 올리는데 이때 오른쪽 향해서 돌려서 들어 올리도록 합니다. 확실히 상체를 들어 올릴 때 팔을 이용해서는 안 됩니다. 들어 올린 상태로 3초 동안 유지하고 다시 처음자세로 돌아옵니다. 다음에 반대로 상체를 왼쪽을 향해서 돌려서 동작을 해줍니다. 양 쪽 각각 10회씩 하고 3세트 실시합니다.



Diagonal curl

5) Lower abdominal exercise (하복부 운동)

등을 대고 바르게 눕고 한 쪽 무릎을 90도로 구부려 정상이 부위가 바닥과 평행하도록 합니다. 다른 다리는 편하게 뻗습니다. 복부 근육이 타이트하게 되도록 스스로 골반을 기울여 유지하고, 허리가 바닥에 닿도록 합니다. 곧게 편 쪽의 다리의 무릎이 천장을 향하도록 전



Lower abdominal exercise

| | |
|--|--|
| <p>체를 올려줍니다. 그 뒤 천천히 바닥에 발이 거의 닿을 때까지 내리고 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 다른 다리도 같이 동작을 해줍니다. 각각의 다리를 내리는 동안 골반 기울인 자세를 유지해야 하는 것을 기억해줍니다. 각각 10회씩 3세트 실시합니다.</p> | |
|--|--|

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