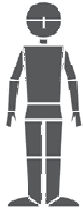


곧게 선 대한민국

2010. 5. 10.

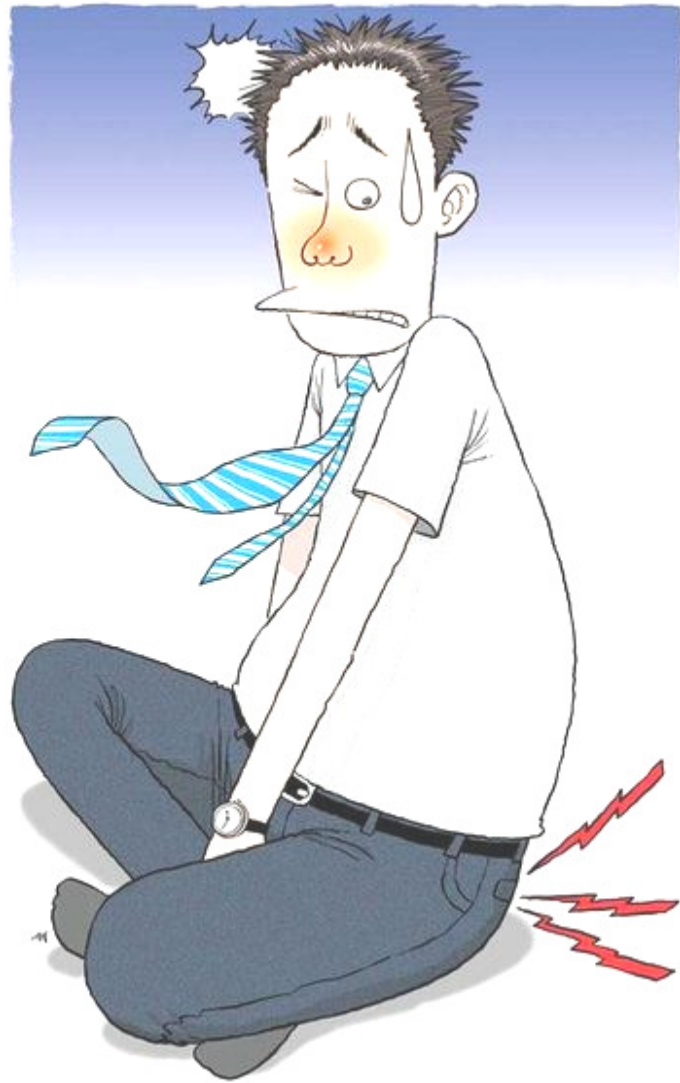


천장관절 통증을 위한 운동법

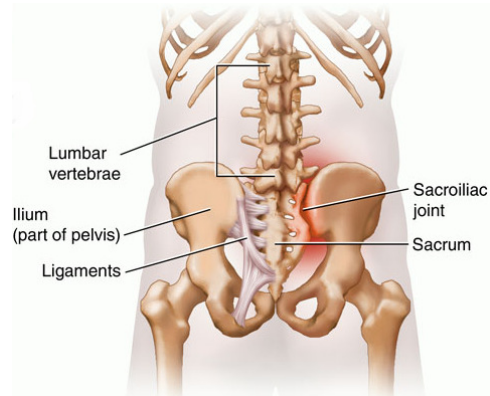
출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차	Page
1. 천장관절은 무엇인가	2
2. 천장관절 통증의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료	3
6. 예방법	4
7. 천장관절 통증을 위한 운동법	5

경희대학교 스포츠의학
윤수미
kkomasumi@hanmail.net



1. 천장관절은 무엇인가



□ 천장관절은 천골과 장골이 연결되어 있는 부위를 말합니다. 천골은 허리뼈의 마지막 부분을 말하고, 장골은 양 옆구리의 허리띠가 닿는 큰 뼈를 말합니다. 이 천골과 장골이 연결되어 우리가 흔히 말하는 골반인 천장관절을 이룹니다. 이것은 바로 허리 뒤에서 좌, 우 대칭형으로 관절을 이룹니다.

기능적으로 장골은 다리의 일부이며 다리와 함께 움직이고 천골은 척추의 일부로서 척추와 함께 움직입니다.

천장관절은 신체의 다른 관절과는 달리 두 가지 다른 연골로 구성되어 있는데 천골 쪽은 유리연골, 장골 쪽은 섬유연골로 되어 있습니다.

천장관절의 뒤쪽에는 천골을 골반에 연결하는 강력한 인대에 의해 연결되고 앞쪽에는 보다 약한 인대에 의해 연결됩니다.

천장관절의 주요 기능은 척추가 여러 방향으로 스트레칭 되는 동안 척추에 전달되는 충격을 흡수시켜 주는 데 있습니다. 또한 보행 시 자체적으로 ‘잠금 기능’이 있는데, 이 ‘잠금 기능’이라는 것은 보행 시 한쪽 다리를 옮길 때 체중을 지지하는 반대쪽 다리의 천장관절이 도와주는 역할을 하기 때문에 붙여졌습니다.

천장관절이 너무 운동이 적어지거나 고정되고 불안정해서 운동범위가 과다해지면 통증을 유발할 수 있습니다.

2. 천장관절 통증의 원인

□ 천장관절은 다음의 원인으로 통증을 일으킬 수 있습니다.

-갑작스러운 허리 비틀기, 구부리기, 또는 무거운 물건 들기를 포함한 활동들
(예를 들면, 골프 스윙 동작)

-엉덩방아를 찢고 넘어지거나 골반에 직접적인 충격을 받을 때

-다리 길이 차이로 오는 엉덩이와 골반 주위의 근육 불균형

-나쁜 자세

-천장관절 인대가 너무 느슨할 때

3.증상

□ 천장관절 통증으로 인한 증상은 다음과 같습니다.

- 요통(특히, 아래쪽 허리)
- 허리를 구부리거나 비틀었을 때의 불편함
- 오래 앉아 있는 후의 통증
- 허리, 엉덩이 또는 다리의 뻣뻣함
- 정렬되지 않은 감각 이상

4.검사

□ 천장관절 통증 검사는 먼저 의사가 병력에 대해 묻고 등, 골반, 엉덩이, 다리를 검사합니다. 그리고 다음과 같은 검사를 진행합니다.

- X-ray 촬영
- MRI검사
- CT scan

5.치료

□ 첫 2~3일은 매 4~6시간마다 20~30분씩 얼음찜질을 해야 합니다. 얼음찜질 며칠 지나 뻣뻣한 천장관절과 허리 근육에 표층열치료(핫팩)를 시작할 수 있습니다.

□ 다른 치료 방법은 다음과 같습니다.

-항염증약, 근육이완제

(65세 이상 노인 분은 의사의 진단 없이 7일 이상 비스테로이드 항염증 약을 복용해서는 안 됩니다.)

-운동

-허리와 천장관절 마사지

-물리치료

-견인치료

-다리 길이에 차이가 있다면 신발에 보조기를 끼워 넣습니다.

-천장관절 보조기구

-천장관절에 통증과 부종을 줄일 수 있는 cortisone 주사

6. 예방법

□ 스포츠 활동 전에 준비운동과 충분한 스트레칭 운동을 하세요.

무거운 물건을 들 때에 허리를 너무 숙이지 마세요. 무릎을 함께 구부리면서 허리를 세우고 물건을 드시기 바랍니다. 척추를 곧게 세워서 되도록 허벅지 근육을 이용해서 물건을 들어주세요. 그리고 가능한 한 허리를 비트는 동작은 피하시기 바랍니다.



※ 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 통증뿐만 아니라 증상을 더 심하게 악화시킬 수 있습니다. 다음 페이지에 운동법이 이어집니다.

7.운동요법

천장관절 통증에 좋은 8가지 운동법1)

1)Hamstring stretch on wall

그림과 같이 누운 자세에서 한 쪽 다리를 벽 문 쪽으로 들어 올립니다. 반대 쪽 다리는 바닥에 내려놓습니다. 이 때 들어 올린 다리의 허벅지 뒤쪽이 스트레칭 되며 허리가 바닥에 붙도록 합니다. 15~30초간 이 자세를 유지합니다. 3번씩 반복합니다.



Hamstring stretch on wall

2)Quadriceps stretch

그림과 같이 일어선 자세에서 한 손은 벽에 고정합니다. 다른 한 손으로 다친 다리의 발목을 잡고 발뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 당깁니다. 이 때 허리의 만곡이 생기거나 등을 비틀지 않습니다. 무릎 나란하게 유지하며 15~30초간 이 자세를 유지합니다.



Quadriceps stretch

3)Hip adductor stretch

누운 자세에서 양쪽 무릎을 구부립니다. 배에 약간 힘을 주고 허리를 바닥에 붙도록 합니다. 무릎 사이를 벌려 줍니다. 허벅지 안쪽의 근육이 스트레칭 되는 느낌을 받으며, 15~30초간 이 자세를 유지합니다. 3번씩 반복하세요.







Hip adductor stretch

4)Isometric hip adduction

무릎을 90도 구부리고 앉은 자세에서 무릎 사이에 베개를 끼워 넣습니다. 무릎 사이를 모아줍니다. 5초간 유지하고 풀어줍니다. 10회씩 3세트를 해 주세요.



Isometric hip adduction

<p>5)Gluteal Sets</p> <p>엎드린 자세에서 엉덩이를 끌어 올립니다. 5초간 유지하고 풀어줍니다. 10회씩 3세트를 해 주세요.</p>	 <p style="text-align: center;">Gluteal sets</p>
<p>6)Lower trunk rotation</p> <p>누운 자세에서 양쪽 무릎을 구부립니다. 배에 약간 힘을 주고 허리를 바닥에 붙도록 합니다. 양 손 편안하게 두고 어깨 수평 유지합니다. 무릎을 한 쪽 바닥으로 내려 줍니다. 반대쪽으로도 풀어줍니다. 10~20번씩 반복하세요.</p>	 <p style="text-align: center;">Lower trunk rotation</p>
<p>7)Single knee to chest stretch</p> <p>누운 자세에서 양쪽 무릎을 펴니다. 배에 약간 힘을 주고 허리를 바닥에 붙도록 합니다. 한 쪽 무릎을 구부리며 가슴 쪽으로 당깁니다. 엉덩이 근육이 당기는 느낌을 받으며, 15초~30초간 이 자세를 유지합니다. 좌우 3번씩 반복하세요.</p>	 <p style="text-align: center;">Single knee to chest stretch</p>
<p>8)Double knee to chest</p> <p>누운 자세에서 양쪽 무릎을 구부립니다. 배에 약간 힘을 주고 허리를 바닥에 붙도록 합니다. 무릎을 끌어올려 가슴 쪽으로 당깁니다. 엉덩이 근육이 당기는 느낌을 받으며, 5초간 이 자세를 유지합니다. 10~20번씩 반복하세요.</p>	 <p style="text-align: center;">Double knee to chest</p>