

곧게 선 대한민국

2010. 1. 12. (제3호)



허리디스크(추간판 탈출증)를 위한 운동법

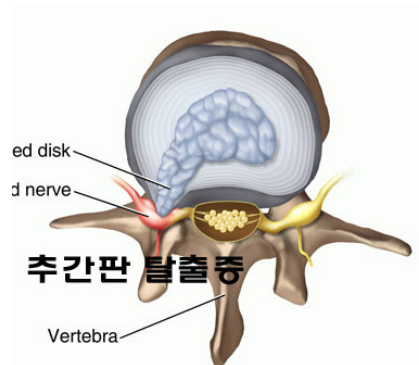
출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "자세건강증진 연구소"
02.2633.5757 <http://www.iposture.net>

목차

	Page
1.허리디스크는 무엇인가	2
2.허리디스크의 원인	2
3.증상	3
4.검사	3
5.치료방법	4
6.허리디스크를 위한 운동법	5

작성: 송영민(자세건강증진연구소)
iposture@iposture.net
감수: 김성빈 수석연구원(경희대학교 박사과정)
icankeep@hotmail.com

1. 허리디스크는 무엇인가



□우리가 흔히 부르는 허리디스크의 정확한 용어는 추간판 탈출증입니다. 추간판 탈출증은 추간판이라는 조직이 허리 뒤쪽에서 약간 튀어나온 것을 의미합니다. 추간판은 척추 사이의 작고, 둥근 모양의 쿠션형태를 하고 있습니다. 일반적으로 추간판은 우리가 척추를 움직일 때 척추 사이에서 생기는 압력에 대하여 완충역할을 해줍니다. 이러한 추간판이 뒤로 밀려나왔을 때 척수신경을 압박하여 심각한 통증을 만들기도 합니다. 때때로 추간판 탈출증은 파열된 형태로 나타나기도 하며, 파열돼지 않더라도 하더라도 뒤로 밀리는 정도로도 통증을 일으키기도 합니다.

2.허리디스크의 원인

□추간판은 상해로 인하여 밀려날 수 있습니다. 허리디스크가 손상을 입었을 때 추간판에서 부드러운 고무와 같은 가운데 부분이 바깥쪽 단단한 조직 중에서 약해진 부분으로 밀려나오게 됩니다. 추간판은 다음의 원인으로 손상을 입을 수 있습니다.

-추락사고

-허리 쪽에 반복된 스트레스를 받을 때

-무거운 물건을 들고 급작스럽게 동작을 취하거나, 갑자기 허리를 비틀 때

□그러나 추간판 탈출증은 특별한 상해 없이 일어날 수 있습니다.

3.증상

□추간판 탈출증으로 인한 증상은 다음과 같습니다.

- 요통
- 한쪽 또는 두 다리의 감각이상, 따끔따끔한 느낌, 통증, 근육의 위약증상
- 소변과 배변 습관의 변화

□목에서 일어나는 추간판 탈출증의 증상은 통증으로 인해 갑자기 잠에서 깨거나, 통증 없이도 목을 똑바르게 하지 못하여 비틀고 있게 되는 경우가 있습니다. 한쪽 또는 양쪽 팔에 감각이상, 따끔따끔한 느낌, 통증, 근육의 위약 증상이 생기기도 합니다.

4.검사

□ 추간판 탈출증 검사는 먼저 의사가 척추를 검사하고, 팔과 다리의 반응 검사를 합니다. 그리고 다음과 같은 검사를 진행합니다.

- X-ray 촬영
- MRI검사
- CT scan
- 근전도 검사
- 척추조영술
- 디스크조영술

5.치료

□대부분, 수술없이 치료하는 경우에는 추간판 탈출증을 위하여 의료전문가는 하루에서 이틀정도 쉬는 것을 조언할 것입니다. 누워서 쉴 때는 허리를 받쳐 줄 수 있는 재질의 매트리스나 약간 단단한 느낌의 침대에서 쉬도록 합니다. 또한 무릎 아래 베거나 쿠션을 놓아주어 허리를 편안하게 하는 것도 좋습니다. 옆으로 눕게 된다면 무릎과 무릎 사이에 베거나 쿠션을 끼어넣어 허리가 휘어지는 것을 막아주는 것도 허리를 편안하게 유지하는 좋은 방법입니다.

□ 다른 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 항염증약
- 통증완화치료
- 근육이완
- 핫팩 또는 냉팩
- 견인치료
- 허리근육 마사지
- 물리치료
- 추간판 근처에 통증과 염증을 컨트롤할 수 있는 스테로이드 주사

□ 목에서의 추간판 탈출증을 치료하기 위해서는 다음의 치료가 도입됩니다.

- 핫팩 또는 냉팩
- 항염증제
- 근육이완
- 통증이완처방
- 근육경직을 이완하기 위한 목보호대
- 목과 어깨 마사지
- 견인치료

□ 통증이 어느정도 사라지고 난 후에는 주변 근육과 관절을 강화할 수 있는 운동 처방이 필요합니다. 목과 허리를 강화하는 운동은 종종 추간판 탈출증을 치료 하는데 쓰이기도 합니다. 그리고 어떻게 하면 작업환경에서 움직일 때 척추를 잘 조절하면서 움직일 수 있을지에 대해서 익히는 것도 좋습니다.

□ 만약 이런 치료에도 불구하고 증상이 그대로 유지가 된다면 수술을 받아야 합니다.

“그러나 대부분의 사람들에게 수술은 필요하지 않습니다.”

Written by Tammy White, MS, PT, and Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS

6.자가관리방법

□ 걸거나 앉거나 서있을 때, 그리고 누워있고, 일을 할 때 자세를 교정하는 연습을 해야합니다.

- 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.
- 서있는 자세에서는 어깨를 가볍게 뒤로 피신 상태에서 배는 집어넣고, 등은 약간 평평하게하고, 척추를 곧게 세워서 유지하셔야 합니다. 오랫동안 서있을 때에는 주변을 돌아다니시거나, 곧게 선 상태에서 한쪽 발에서 다른 쪽 발로 무게를 옮기면서 서계시는 것이 좋습니다.
- 앉아있을 때 발을 가지런히 바닥에 놓아 발이 편안하도록 놓아주시고, 앉아있는 도중 20분마다 일어나서 스트레칭을 해주세요. 허리를 받쳐줄 수 있는 의자에 앉는 것도 좋은 방법입니다.
- 폼 매트리스에서 주무시거나, 무릎을 구부리고 옆으로 주무세요. 바로 누워 주무실 땐 허리에 머리 아랫부분 그리고 무릎 아래 베개를 두어 몸을 편안하게 만드세요.(단 머리 아랫부분에는 작은 베개를 놓습니다)

6.운동요법

- 허리디스크에 좋은 운동법은 척추주변을 둘러싸고 있는 근육들을 강화하여 척추에 실리는 체중을 분산시켜, 허리에 실리는 과도한 부담을 줄여주는데 목적이 있습니다.

허리디스크에 좋은 6가지 운동법1)

1)Side Plank(옆구리 운동)

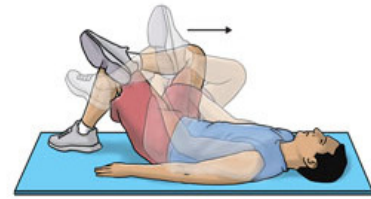
그림과 같이 누운 자세에서 발, 무릎, 골반, 척추를 가지런히 놓습니다. 팔꿈치를 어깨 아래 바닥에 위치시킨 뒤 가볍게 골반을 위로 올리며 일직선 라인을 만듭니다. 올린 상태에서 호흡을 하며 15초를 유지합니다. 좌우 번갈아서 해주시고, 익숙해지면 1분 이상 머무르는 것을 목표로 해주세요. 처음에 동작이 힘들면 무릎을 90도로 구부리고 시작하면 편하게 하실 수 있습니다.



Side plank

2)Gluteal stretch(대둔근 스트레칭)

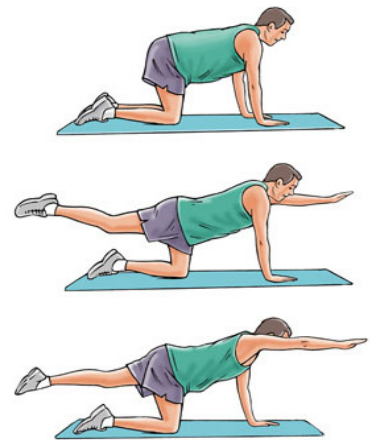
누운자세에서 양쪽 무릎을 구부립니다. 한쪽 무릎 위로 운동하고자 하는 쪽의 발을 올립니다. 올리지 않은 쪽 무릎을 가볍게 끌어올려 가슴 쪽으로 당깁니다. 발을 올린 쪽의 엉덩이 근육이 당기는 느낌을 받으며, 15초~30초간 이 자세를 유지합니다. 좌우 3번씩 반복하세요.



Gluteal stretch

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)Extension exercise(상체 뒤로 일으키기)

※주의! 5분간 엎드린 자세 상태를 취해봅니다. 허리가 아픔을 느끼면 복부에 베개를 넣고 운동을 하고, 그렇지 않으면 바로 운동을 실시합니다. 베개를 넣고 다시 5분간 자세를 유지합니다. 그래도 허리가 아프면 이 운동을 하지 말아주세요. 만약 허리가 아프지 않다면 다음과 같이 해주세요.

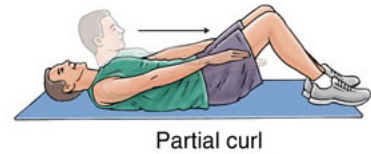
엎드린 자세에서 그림과 같이 팔의 도움을 받아 상체를 뒤로 일으킵니다. 10초간 이 자세를 유지하고 내렸다가 하기를 10번 해주세요. 세트는 총 4세트를 하는데 세트와 세트사이에는 2분간 휴식시간을 갖습니다. 이 동작을 할 때 다리저림이나 통증이 생기면 즉시 중지 해주세요.



Extension exercise

5)Particial 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)Dead bug(누워서 팔다리 들어올리기)

누운 자세에서 팔을 옆에 놓고, 무릎을 구부립니다. 배에 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 팔 다리를 엇갈려서 운동하시면 좋습니다. 좌 우 번갈아 5회씩 3세트를 해주세요.



Dead bug



※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.