

허리의 가쪽 굽힘과 돌림의 이상

신성윤* · 이현창**

*군산대학교, **원광대학교

Abnormality of Lateral Flexion and Rotation of Lumbar

Seong-Yoon Shin* · Hyun-Chang Lee**

*Kunsan National University

**Wonkwang University

E-mail : s3397220@kunsan.ac.kr, hclglory@wku.ac.kr

요 약

본 논문에서는 허리의 Lateral Flexion과 rotation 에 대해 다루도록 한다. Later Flexion은 몸통을 앞뒤로 움직이지 않으며 다리의 측면 아래로 손을 향하게 구부린다. 다른 측면의 flexion과 함께 수행된 회전의 각도를 비교한다. Rotation은 몸통을 반듯이 하고 양손은 골반 위에 놓고는 몸통을 좌우로 회전시킨다. 이때 회전 각도를 비교한다. 실험은 회전각이 현저하게 못 미치거나 고통을 동반하면 이상이 있는 것이다. 실험을 통하여 50대 사람들의 Lateral Flexion과 Rotation의 이상 여부를 알아보았다.

키워드

Lateral Flexion, Rotation, Waist, Lumbar

I. 서 론

허리뼈(lumbar vertebrae)는 인체해부학에서 척추를 구성하는 척추뼈 중 가장 큰 뼈이다. 다른 척추뼈와 구분되는 특징은 가로돌기(transverse proces)에 가로구멍(transverse foramen)이 없다는 점과, 척추뼈몸통(body)의 옆면에 관절면이 없다는 점이다. 연구 [1]의 결과와 같이 Lateral Flexion 및 Rotation 연구가 많았지만, Mean Flexion, Lateral Flexion 및 Rotation은 굴곡, 측 굴곡은 여성 환자가 남성 환자의 회전보다 훨씬 컸다.

II. 허리뼈의 구조

허리뼈의 구조는 그림 1과 같다.

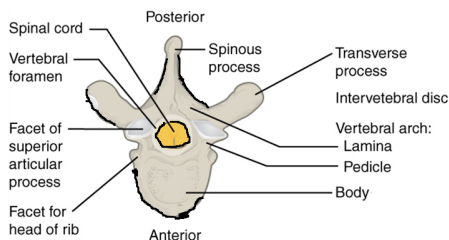


그림 1. 허리뼈의 구조.

III. 허리뼈의 가쪽 굽힘과 돌림

Lateral Flexion은 몸을 반듯하게 정자세로 선다. 그리고 몸통을 앞뒤로 움직이지 않으려고 한다. 이때 몸을 옆으로 구부려 각도를 측정한다. 좌우측 모두 수행하도록 한다. 옆으로 구부린 기준각은 20~40도 이다. 각이 이보다 적거나 고통을 수반하면 이상이 생긴 것이다.

Rotation은 몸을 반듯하게 정자세로 선다. 그리고 양 손을 골반위에 올려놓고 몸통을 좌우로 회전한다. 이때 좌우의 회전 기준각은 25~45도이다. 각이 이보다 적거나 고통을 수반하면 이상이 생긴 것이다.

IV. 실험

실험은 50대 50명을 대상으로 수행하였다. lateral flexion test와 rotation test를 수행하여 허리의 이상 유무를 판단했다. 실험 결과는 Table 1과 같다.

표 1. 실험 결과

인원	Lateral Flexion		rotation		양쪽 모두	
	이상	고통	이상	고통	이상	고통
50	3	1	5	2	1	1

V. 결 론

본 논문에서는 허리의 Lateral Flexion과 rotation에 대해 다루었다. Lateral Flexion은 몸통을 정자세로 하고 좌우로 몸을 구부려 각도를 측정하였다. Rotation은 몸통을 정자세로 하고 양손은 골반 위에 놓고는 몸통을 좌우로 회전시킨다. 이때 양쪽 모두 기준각에 못 미치거나 통증을 수반하면 허리에 이상이 생긴 것으로 보았다. 실험을 통하여 50대들의 Lateral Flexion과 Rotation의 이상 여부를 판단하였다.

참고문헌

- [1] Varangaonkar, V. C., Ganesan, S., & Kumar, K. V. (2015). The relationship between Lumbar range of motion with hamstring flexibility among 6-12 years children from South India: A cross-sectional study. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 4(1), 23.