

요

통

* 요통은 인간의 숙명?

- 두 다리로 생활하는 인간의 골격은, 무거운 상반신을 허리(요추)로 받치고 있는 불안정한 구조로 되어 있다.
- 그래서 허리에 무리가 가중되면 요통을 일으키기 쉽다.
- 그러나 일상 생활에서의 주의나 가벼운 체조로 예방할 수 있으므로, 숙명이라고 체념해서는 안된다.

* 갑자기 허리가 아파오면

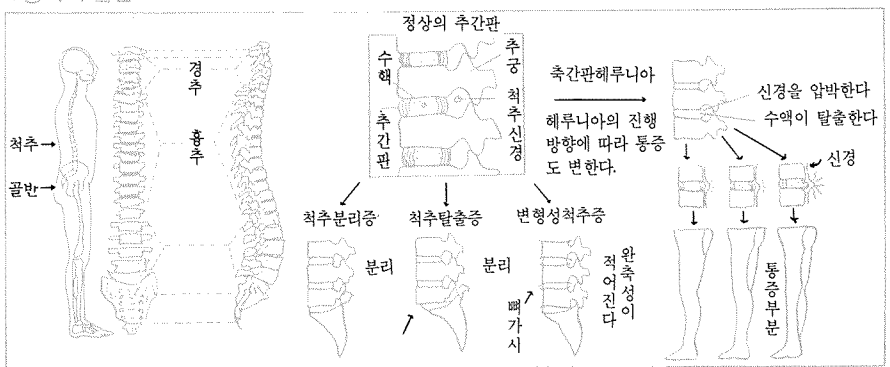
1. 우선 편한 자세(새우와 같은 모양)로 안정을 취하면서 1~2일간 쉰다.
2. 3~4일이 되어도 낫지 않으면 정형외과로.
3. 처음부터 지압으로 고치겠다는 생각은 갖지 않도록 한다.

* 안정하고 있어도 점점 통증이 심해질 때에는 빨리 전문의의 진단을 받도록 해야 한다.

* 요통은 왜 일어날까 — 흔히 일어나는 것은 요통증, 추간판(椎間板) 헤르니아, 변형성 척추증

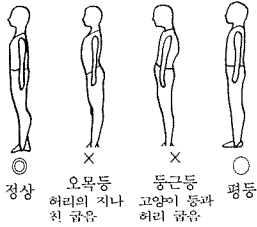
	증상	주요 원인
요통증	장시간 앉았거나 서 있으면 통증이 온다. 놀리는 것 같은 나쁜한 아픔이 만성적으로 일어난다.	• 근육의 피로나 힘줄의 긴장이 축적되어 일어난다.
급성요통	물건을 들어올리는 등의 힘을 쓴 뒤에 심한 통증이 일어난다. 며칠 내에 통증이 가라 앉는다.	• 일종의 관절 또는 근섬유가 급격히 수축되어 끊어지는 경우가 많다.
추간판 헤르니아	처음에는 허리가 아프다가 갈수록 하지에 통증과 저림이 계속해서 일어난다. 허리를 구부리지 않으면 통증이 심하다.	• 추간판 중심에 있는 수핵이라는 달걀거리는 조직이 추간판 뒷쪽으로 나와 허리나 발에 흐르는 신경을 압박해서 통증을 일으킨다.
척추분리증	요통증과 같다. 허리에서 엉치에 걸쳐 통증. 때때로 하지의 저림과 통증 수반 기침을 할때나 가슴이 답답할 때 하지에 아픔이 온다.	• 등골의 뒷부분이 끊어지거나(척추 분리증), 이 분리에 의해 위쪽이 앞으로 미끄러져 나온 상태(척추탈출증) • 발육도중에 무리한 운동을 반복하면 일어나는 경우가 있다.
변형성 척추증 추간판증	아침 일찍 일어날 때나 눈을 뜰 때에 아프다. 일어나서 움직이는 동안에 아픔이 수그러진다. 대수롭지 않은 일에 갑자기 허리를 일으키기 쉽다.	• 노화로 인해 추간판의 수분이 적어져서 탄력성이 없어진다.(추간판증) • 이렇게 되면 뼈의 모서리에 가시가 생긴다.(변형성 척추증)
골소송증	전신의 뼈가 약해지며, 특히 등뼈가 약해진다. 등을 펼 때처럼 대수롭지 않은 힘이 들어갔을 때에도 뼈가 어긋나 부러지거나 깨어져서 일어설 수 없게된다.	• 원인은 아직 잘 알려져 있지 않다. • 성선이나 부신 등 호르몬분비의 이상이나 칼슘의 흡수 부족의 영향을 받는다.

요통의 주원인



요통예방을 위한 5가지 방법

1. 무리한 자세가 요통을 일으킨다.
 - 안정감있는 좋은 자세를 유지하기 위해서는 복근 등근육을 탄탄히 하여 등골을 바르게 하는 것이 중요하다.
 - 좋은자세와 나쁜자세

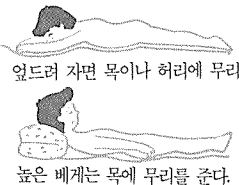


2. 허리를 구부리고 물건을 들지 않는다.
 - 무거운 물건을 들 때는 물건을 몸 가까이 끌어 당겨 상체를 곧게 뻗친 상태로 들어 올린다.

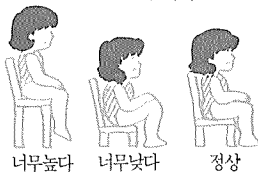


3. 폭신폭신한 요·침대는 적
 - 부자연스런 자세로 잠을 자면 허리에서 더 나쁜 영향을 준다.
 - 요는 얇은 것 1장이 최고

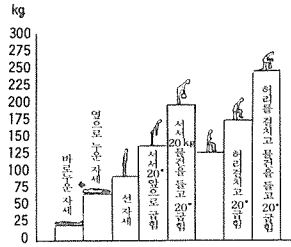
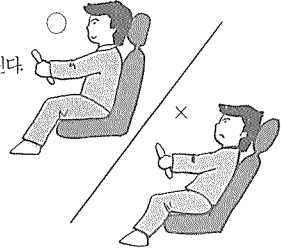
요가 지나치게 폭신하면 등의 굽음이 강해진다.



4. 의자의 높이는 다리 길이에 맞춘다.
 - 자기 다리의 길이에 맞추어 발목, 무릎, 다리의 관절이 직각이 되는 것이 최적



5. 자동차 의자는 뒤로 젖혀 있지 않도록 한다.
 - 바른 자세는 시트를 높이지 않은 상태에서 허리를 깊숙히 집어 넣어 앉는다.



제3요추간판에 걸리는 부담은 자세에 따라 이와같이 다르다. (체중 70kg의 경우)

지금 당장 시작합시다, 요통 체조

이 체조는 균형잡힌 자세를 만들고 척추를 유연하게 하며 복근과 등근을 강하게 하여 오무라진 조직을 충분히 신장시킨다. 어느 체조나 마음속으로 운동하는 것이 효과적.



1. 복근운동 (腹筋):
 - 천천히 몸을 일으켜 어깨가 바닥에서 25cm 정도 떨어졌을 때 5초간 정지했다가 원위치로 돌아가는 체조. 3회 정도에서 시작해 10회정도 실시



2. 등근운동 (背筋):
 - 상체는 그대로 둔채 배와 엉덩이를 오무리고 배꼽이 턱으로 향하게 한다. 5~10회정도 실시 후 천천히 쉰다.



3. 등근·흉근·피기
 - 양손으로 양무릎이 거드랑이 안에까지 들어갈도록 좌·우 어깨를 붙이고 몸을 웅크린다. 가능하면 10~20회정도 연속해서 반복한다.



4. 굴근 (屈筋) 피기
 - 손끝이 발끝에 닿도록 상체를 굽혀 무릎뒤에 있는 굴근을 펴다.



5. 대퇴관절 피기
 - 한쪽 다리를 가능한 한 많이 굽힌 상태로 다리를 벌린다. 두 다리를 교대로 반복한다.



6. 윗다리 운동
 - 양다리 사이를 30cm정도 간격으로 벌리고 상체를 곧게하고 선체 서서히 웅크렸다가 다시 일어선다.



(자료 : 일본 예방의학사업증양회)