요통특집

요통의 재활의학적 관리

요통의 가장 큰 원인은 일상생활에서의 잘못된 자세
바른 자세 생활로 돌아가는 것이 근본적 치료

문 재 호
〈연세의대 재활의학과〉

병원 외래에 찾아오는 요통 환자 중 주부, 사무직, 직장인, 학생, 노동자 순으로 주부들이 요통을 많이 경험한다. 산업사회에 들어서며 특히 여성들의 사회활동이 많아지고 운전, 여가선용 스포츠 활동 및 주부로서 가정에서의 가사노동, 어머니로서의 출산, 육아, 부인으로서의 역할 등이 허리에 무리한 힘을 가하고 전형적인 좌식, 온돌 문화, 자동화가 덜된 부엌과 세탁일, 가계부 정리 등이 이를 부채질하고 가정과 사회에서의 정신적인 스트레스가 요통악화의 한 요인으로 작용하며 나보다 가족의 건강과 장애를 먼저 생각하는 우리 어머니들의 인내하는 착한 마음 자세로 악화요인 및 만성요통의 요인이다.

요통의 원인은 외상등 여러 요인이 있지만 가장 많은 것이 평소의 잘못된 일상에서의 자세생활이며 20대부터 약해져 가고 있는 허리근육과 하이힐 사용 및 출산등으로 인한 전만자세(배가 앞으로 나오고 허리 뒤가 움푹 들어간), 체중증가 등이 주된 원인이다.

그러므로 요통의 근본적인 치료는 단편적인 물리치료, 약물치료, 수술치료보다는 바른 자세 생활로 돌아가고 약해진 허리 근육을 강화시켜 전만증을 스스로 없애는 노력없이는 불가능하다.

1. 바른자세

ㄱ. 수면

단단한 매트나 요 위에서 무릎과 고관절을 구부린 상태에서 바로 눕거나 옆으로 누워 무릎과 고관절을 구부리고 잠을 잔다.

ㄴ. 의자에 앉을 때나 운전할 때에는 둔부를 의자 등받이에 바짝 갖다대고 고관절과 몸통과의 각도와 무릎의 구부린 각도가 모두 90°가 유지되도록 자기 체형에 맞는 의자를 사용하도록 한다. 그리고 팔걸이는 필수적으로 필요하다. 체중이 70kg인 사람이 등받이나 팔걸이가 없는 의자에 앉게 되면 서 있을 때보다 오히려 허리에 더 부담을 주게 된다. 즉 85kg 정도의 힘이 가해진다.

ㄷ. 서서 장시간 일할 때는 15cm높이의 보조 발 받침대 위에 양발을 번갈아 가며 놓고 일을 한다. 바로 서는 자세는 머리를 바로 세우고 안으로 약간 밑으로 당기고 가슴을 펴고 어깨를 움츠리지 말고 복근에 힘을 주어 배가 안으로 들어가는 자세이다.

ㄹ. 무거운 것을 들거나 세수할 때에는 허리는 편 상태로 무릎을 반듯이 구부리고 물건을 들을 때는 물건을 몸과 되도록 가깝게 해서 들어 올리도록 한다.

ㅁ. 신발

되도록 구두 굽이 높고 딱딱한 것은 피하고 고무나 스폰지 등 쿠숀이 좋은 신발을 신도록 해야 한다(실내 및 실외).

2. 강화 훈련

허리 및 복부 근육강화 훈련

◈골반 기울기 운동(Pelvic tilting exercise)

무릎을 구부리고 반듯이 누워 복부근과 둔부근을 단단히 수축시켜 복부가 밑으로 내려앉게 하고 허리가 평평히 펴져 바닥에 닿게 한다.

즉 허리의 전만증을 감소시키는 자세이다. 수축은 10~15초, 이완은 3~5초간 한 번에 15~20회 반복해야 한다. 이 운동은 벽에 기대어 서서 할 수도 있다. 복근을 수축시켜 벽면에서 등이 펴지도록 한다. 이 운동으로 요추의 전만증이 감소된다.

3. 치료

허리에 급성요통이 발생한 경우엔 무릎을 구부린 자세로 바로 눕거나 옆으로 누워 안정을 취하고 열치료 보다는 얼음 덩어리를 환부에 맛사지 하는 것이 좋다(3일 내).

급성기가 지난 3일이 지난 후나 만성 요통은 온습포, 더운물 찜질, 전기패드나 담요 등 열치료가 바람직하다. 아울러 아스피린이나 타이레놀 등 항염제를 복용한다. 안정을 취하는 동안 골반 기울기 운동으로 허리강화 훈련을 누워서 한다. 통증이 없어지면 물 속에서 걷기, 뛰기 및 수영 및 자전거 타기 등 체중을 부하하지 않는 운동부터 시작한다.

7일 이상 통증이 지속되거나 다리까지 뻗치는 통증 및 다리 근력이 약화된 경우엔 단순 근육통이 아닌 신경통 및 디스크가 의심되므로 반드시 전문의를 찾아 정확한 진단을 받아야 한다.

척추는 20대부터 퇴행선 변화(늙기)를 시작하므로 누구나 앞서 기술한 평소의 바른 자세 생활 및 허리근육강화훈련을 통해 요통을 미연에 예방하여 건강히 오랫동안 양질적인 행복한 삶을 사는데 조금이라도 도움이 되었으면 합니다.

만성요통은 온습포, 더운 물 찜질 등의 열치료가 좋아
급성요통에는 열치료보다 얼음찜질이 바람직

'맨파오'란 중국名 男宝 무엇인가?

'맨파오'는 강장(強壯)및 강정(強精)을 중심으로한 동식물성 생약이 무려 31종이나 복합처방 되어있는 광범위한 효능·효과의 자양강장제입니다.

수입·판매원
HANIL 한일약품공업주식회사
서울특별시 성동구 성수1가2동 656-408

제조원
日本·田辺製薬株式会社
日本 · 大阪

제휴원
中国天津市力生製薬廠
中国天津市南開区貴河道 491号

'맨파오'는 이미 중국에서 男宝라는 이름으로 큰 호평을 받고있는 대표적인 자양강장제로 신허(腎虛)를 보(補)하는 동식물성 생약이 무려 31종 이나 배합되어 있으며 옛부터 중국황실에만 전해져 내려오는 비방(秘方)과 중국의학 및 동양의학 사상에 근거를 둔 처방으로 중년기 이후 쇠약해지기 쉬운 기력 및 활력 증강에 매우 탁월한 효과를 보입니다.

中國皇室秘方 生藥 31種

鹿茸(녹용)·廣拘腎(광구신)·黑驢腎(흑노신)·當歸(당귀)·人蔘(인삼)·牧丹皮(목단피)·海馬(해마)·杜冲(두충)·阿膠(아교)·桂皮(계피)·仙茅(선모)·菟絲子(토사자)·補骨脂(보골지)·淫羊藿(음양곽)·胡蘆巴(호로파)·巴戟天(파극천)·肉蓯蓉(육종용)·鎖陽(쇄양)·川續斷(천속단)·熟地黃(숙지황)·覆盆子(복분자)·炮附子(포부자)·枸杞子(구기자)·玄參(현삼)·黃耆(황기)·白朮(백출)·山茱萸(산수유)·茯苓(복령)·麥門冬(맥문동)·牛膝(우슬)·甘草(감초)

• 표준소매가격 : 40칼셀/30,000원, 120칼셀/80,000원
• 문 의 처 : (02)464-0861, 학술부

맨파오

精力·氣力 증강을 위한 秘方