

뒷목의 피로증



오 병 규
경기대학교 대체의학
대학원 외래 교수

나이가 들어 감에 따라 몸의 노화는 심해지고 근력은 자꾸만 약해져 갑니다. 일하기는 점점 힘들어지고 마음은 있으되 몸이 따라주지 않으니 세월의 무상함을 느끼는 나이에 접어든 분들이라면 늘상 느끼는 증상이 뒷목의 피로증입니다.

이런 증상은 경근통 이라고도하며 대개 앞에서 이야기 한것과 같이 노화가 진행된 분들에게서 주로 많이 발생합니다. 원인은 직립생활을 하기 때문에 자연히 체중이 위에서 아래로 전달되어 관절이 “신경을 압박하기 때문에 발생하는데 머리를 받치고 있는 경추나, 경추부를 “잡아주는 경근이 약해져서 관절이나 신경에 영향을 미치게 됩니다.

근력상태가 좋은 젊은 시절에는 경추 관절을 잘 잡아주어 신경의 압박현상이 없다가 노화가 시작되면서 근력의 약화가 진행되고 허리와 목부분이 경직되면서 통증을 유발하게 되는데 그러한 곳을 지나가는 신경이나 혈관 림프관에 압박을 가하여 장애를 가져오게 됩니다. 이러한 증상이 오게되면 눈의 피로증, 순환장애 특히 고혈압 자들에게 안 좋은 영향을 미치게 됩니다. 또한, 목신경은 전신의 신경을 주관하는 중추신경이 뇌에서부터 시작하는데 뇌에서 척수신경으로 이어지는 첫 번째문이 경추에 있는 목신경입니다.

그러므로 목신경에서 이상을 일으키는 경우 전신마비도 올수 있으며 이곳이 늘 피로하고 근육에 이상이 오게되며 5장(6장) 6부의 기능은 물론 마음을 조절하는 자율 신경계까지도 지장을 초래해 전신에 피로감이 쉽게오고 소화불량은 물론 스트레스로 인한 짜증이나 신경성으로까지 발전할수 있습니다.

이러한 증상을 제거하지 않은채로 계속 방치하면 궁극에는 경추에 디스크증상이 일어나서 어깨의 통증과 함께 팔까지 저려오는 증상이 나타날 수 있습니다. 이러한 만성적이고 심한 질환이 오기전에 뒷목의 피로증을 해소시켜 늘 건강한 몸 상태를 유지 시켜야 할 것입니다.

뒷목의 피로증이 동반할때 문제가 발생하는 근육으로는 목근육 이외에도 승모근, 견갑거근, 극상근, 극하근, 능형근등 여러 개의 근육들이 경직 또는 긴장 단축 또는 신장되어 있으므로 이러한 근육들을 이완법 또는 신전법, 가동운동법을 통하여 발란스를 맞추어 준다면 효과를 보실 수 있을 것입니다.

그러므로 이러한 근육조정 운동을 하는 시술법을 몇가지 소개 할까 합니다.

이상과 같이 뒷목의 피로증에 대하여 알아보고 시술법 취하는 방법에 대하여 알려드렸습니다. 부디 이러한 시술법을 통하여 건강한 몸을 유지 시키는데 도움이 되시길 바랍니다. ㊦

경추의 이완



- 가만히 쥐는 동작- 사지를 이용 후경부와 측경부를 가만히 쥐고 좌우의 강도 측정하면서 경추 이완 (심신 이완-환자와 교감)
- 측경부를 가볍게 마사지로 다스려줌

측경부 신전



- 측두에 사지를 걸어 정중앙에서 옆으로 돌려놓고 어깨를 감아쥐고 누르며 아래로 내리면서 가볍게 신전
- 머리를 옆으로 돌려서 유양돌기에 사지를 걸고 손목을 꺾어 팔뚝을 측두에 고정 어깨를 잡고 누르며 내리면서 후두돌기에 견사지를 당겨 강한 신전을 한다

후경부 이완 및 신전



- 머리를 두손으로 살짝 들어 한손은 목 밑으로 반대 어깨에 고정 사지와 엄지로 양측두부를 감아쥐고 가볍게 흔들어 이완
- 계속해서 수근부로 측두부를 가볍게 고정후 팔뚝을 시술자 방향으로 들어 올리며 신전

후경부 및 흉추 신전



- 머리를 중앙에 놓고 가볍게 들어올린 상태에서 엑스자 모양으로 양어깨를 감아쥐고 반드시 팔을 편 상태로 들어올림 신전이 잘되면 시술자 몸을 일으켜 신전폭을 늘린다