



정형외과
Orthopedic Surgery

**목 통증과
허리 통증**



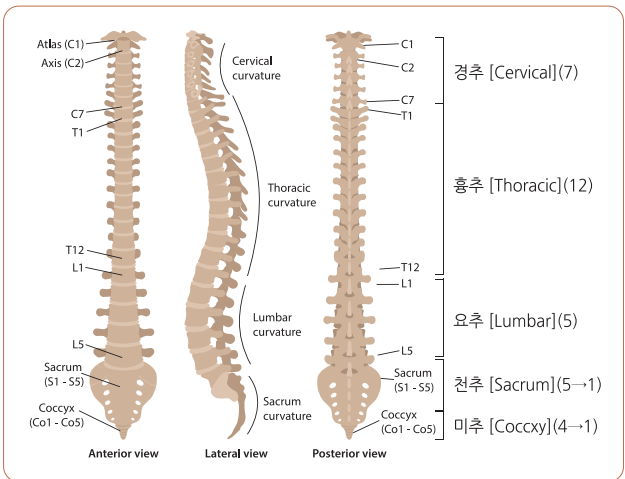


허리 통증의 원인

허리 통증인 요통은 크게 두가지로 나뉘는데 젊은 나이에 발생하는 급성 요통은 척추를 지지해주는 근육과 인대 이상에 의한 경우가 많습니다. 흔히 “허리를 삐끗 했다”라고 환자들이 표현하며 이를 요추 염좌라고 합니다. 이 경우 짧은 휴식 후 일상 생활 복귀가 가능하며 필요 시 진통제 등을 복용합니다.

중년층 이상의 나이에서 발생하는 요통은 주로 만성 요통이 흔하며 척추의 퇴행성 변화에 의한 경우가 많습니다. 퇴행성 변화는 정상적인 노화 현상으로 병적인 상태는 아니나 다시 정상으로 되돌릴 수 없는 변화입니다. 주로 디스크 탈출증, 척추관 협착증 등이 속하며 약물치료 혹은 주사치료 등 보존적 치료 후 통증이 경감되지 않을 경우 수술적 치료를 요하는 경우가 있습니다.

그 외에도 종양, 골절, 감염 등의 원인으로 허리의 통증을 유발할 수 있으며 이러한 원인이 의심되는 경우에는 반드시 정형외과 전문의 진료를 받도록 합니다.





목 통증의 원인

목 통증은 여러 요인에 의하여 발생할 수 있으며 목이 아프다고 해서 모두 디스크 탈출증은 아닙니다.

급성 통증은 주로 젊은 나이에 발병하며 목 주변의 근육과 인대 이상으로 발생합니다. 교통사고, 잘못된 자세, 운동 이후 일시적인 정상 구조물의 무리가 가해진 것입니다. 적당한 휴식 및 냉찜질이 도움이 되며 필요 시 진통제를 복용합니다.

만성 통증은 중년층 이상의 나이에서 흔하며 대개 척추의 퇴행성 변화로 의한 것입니다. 퇴행성 변화란 정상적인 인체의 노화 현상이며 병적인 상태를 말하는 것은 아닙니다. 다만 주름살을 펴기 어렵듯이 정상으로 돌아갈 수 없습니다.

디스크의 수분이 줄어들어 디스크 높이가 낮아지고 불안정성이 생기고, 관절의 골극이 형성되어 신경근을 자극하기도 합니다. 이러한 디스크, 협착증 발병 시에는 목 통증 뿐만 아니라 어깨, 팔, 손까지 저리고 아픈 방사통이 유발될 수 있습니다.



▲ 정상 경추



▲ 퇴행성 관절염이 있는 경추



진료가 시급한 응급 증상은?

응급으로 수술이 필요한 경우는 드물지만 다음과 같은 증상에서는 가능한 빨리 처치가 필요합니다.

목 통증

- ✓ 팔 통증이 극심하고 감각이 떨어지면서 힘이 빠져 마비가 발생할 때
- ✓ 단추 잠그기, 젓가락질, 글씨 쓰기 등 평소와는 달리 정밀한 작업에 어려움이 느껴질 때
- ✓ 용변 보기가 힘들어지거나 요의나 변의 없이 대소변을 지릴 때
- ✓ 다리에 힘이 빠지고 걷는 모습이 부자연스러울 때
- ✓ 사고와 동반된 통증, 통증과 함께 열이 나거나 오한이 동반, 통증 및 마비가 점차 진행될 때

허리 통증

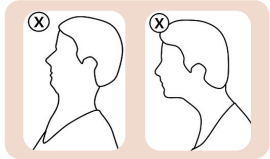
- ✓ 항문주위 감각이 떨어질 때
- ✓ 다리의 힘이 점차 약해지고 감각이 떨어질 때
- ✓ 소변보기가 힘들어질 때
- ✓ 사고와 동반된 요통, 요통과 함께 열이 나거나 오한이 동반, 허리의 변형이나 불안정성 있을 때
- ✓ 일상생활 유지가 어려울 정도의 만성 요통



목에 좋은 자세는?

① 목을 과도하게 숙이거나 젖히지 않습니다.

② 책을 볼 때 독서대를 사용하고 고개를 숙여서 보지 않습니다.



③ 바닥에 앉는 것보다는 의자에 앉는 것이 좋으며 바닥에 앉을 때에는 좌식 의자를 사용하거나 벽에 기대어 바르게 앉습니다.

④ 수면 시 베개는 너무 높지 않도록 하고 휴식 시 등받이에 기대고 목 뒤에 수건을 동그랗게 말아 끼우는 것이 도움이 됩니다.



허리에 좋은 자세는?

앉아 있을 때

의자에 깊숙이 앉아 엉덩이를 등받이에 대고 앉고 뒤통치가 땅에 닿는 높이가 적절하며 팔걸이가 있는 것이 좋습니다. 20~30분에 한번씩 일어서서 스트레칭을 해줍니다.

서 있을 때

작업대 위치를 편안한 높이에 오도록 하고 한 쪽에만 체중을 실는 짝다리는 피해야 합니다.

잘 때

무릎 밑에 베개를 받치거나 옆으로 돌아 눕습니다. 비교적 단단하고 약간의 쿠션감이 있는 바닥이 좋습니다.

운전 할 때

허리에 쿠션을 받쳐서 지지해 줍니다. 장거리 운전 시 중간에 휴식을 갖고 틈틈이 스트레칭을 합니다.



허리 및 목 통증의 치료

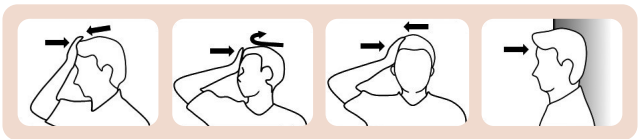
염좌로 인한 허리 및 목 통증 발생 시 2~3일 휴식 및 냉찜질을 시행하며, 심한 경우 소염진통제를 복용하여 통증을 경감시킵니다. 일상 생활에 빠른 복귀와 활동적인 생활을 유지하려고 노력하는 것이 중요합니다. 급성 디스크 탈출인 경우 소염 진통제 복용 및 주사치료를 우선적으로 시행하며 호전이 되지 않거나 신경학적 증상이 발생할 경우 수술적 치료를 고려합니다.

만성 허리 및 목 통증, 방사통이 있는 경우에는 먼저 약물 및 주사 등 보존적 치료를 시행합니다. 견인 치료나 물리치료, 온찜질 등 통증 완화에 도움이 되는 비수술적 치료를 먼저 시행합니다. 통증이 조절되지 않거나 마비 등 신경학적 증상이 발생하는 경우에는 수술적 치료를 고려합니다.

경추 디스크나 골화된 후종인대가 척수를 압박하는 경우 척수병증이 발생하며 증상에 따라 빠른 수술적 치료를 요할 수 있습니다. 흔히 동반되는 증상은 보행장애, 손의 움직임 둔화, 소변 및 대변기능 장애입니다. 만성 허리 통증은 바른 자세 유지 및 생활 속에서 허리를 바르게 쓰는 습관을 기르는 것이 중요합니다. 또한 체중 감량과 금연도 도움이 됩니다.



목에 도움이 되는 운동



- ① 손바닥을 이마에 대고 유지하면서 머리를 숙여 손바닥을 미는 힘을 줍니다. 이때 실제로 손바닥이 밀리면 안됩니다. 목 앞쪽 근육에 힘이 들어가는 것이 느껴지면 천천히 다섯을 셉니다. 10회 반복한 후 같은 방법을 이용, 왼쪽 방향으로 시행합니다.

- ② 오른손 바닥을 오른쪽 정수리에 대고 유지하면서 머리를 오른쪽으로 돌려 손바닥 미는 힘을 줍니다. 이때 실제로 손바닥이 밀리면 안됩니다. 목의 오른쪽 근육에 힘이 들어가는 것이 느껴지면 천천히 다섯을 셉니다. 10회 반복한 후 같은 방법을 이용, 왼쪽 방향으로 시행합니다.
- ③ 등과 목을 곧게 펴고 최대한 턱을 당겨 가슴에 붙이려고 하면서 천천히 다섯을 셉니다. 이 동작을 10회 반복합니다.



허리근력 강화 운동

아래 자세를 5초간 유지하고 10회 반복합니다.

- ① 팔꿈치를 바닥에 대고 있다가 몸통을 일으킨다.
- ② 오른팔과 왼다리 함께 들기, 양쪽에 한다.
- ③ 한쪽 다리 들기, 양쪽을 번갈아 한다.
- ④ 양팔을 번갈아서 들고, 양팔을 함께 든다.
- ⑤ 가슴과 발을 함께 들기, 뒷짐지고 하기
- ⑥ 가슴 들어 올리기

①



②



③



④



⑤



⑥



⑥





1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00

대전/노원/강남

평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원