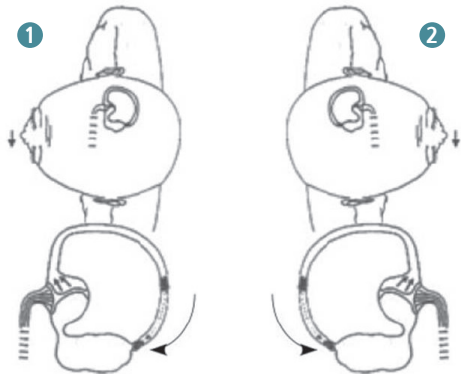


## 이석증의 물리치료

### 측반고리관



측반고리관 이석증 치료에 사용하는 물리치료입니다. 측반고리관의 경우 입구와 중간 부위의 직경이 좁아 치료가 어렵습니다. 또한 결석이 있는 부위에 따라서 치료 방향과 방법이 달라집니다.

① 오른쪽 귀에 이석증이 있는 경우, 오른쪽 귀를 위로 향한 채 12시간 동안 옆으로 누워있는 자세를 유지합니다.



② 왼쪽 귀에 이석증이 있는 경우, 왼쪽 귀를 위로 향한 채 12시간 동안 옆으로 누워있는 자세를 유지합니다. 이러한 물리치료는 70~90% 정도의 효과를 보입니다.



정확한 좌우 감별 진단 없이 혹은 자의적인 판단으로 사용하면 증상이 악화될 수 있습니다.



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

[www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

EMC 노원을지대학교병원  
EMC 대전을지대학교병원  
EMC 강남을지대학교병원  
EMC 의정부을지대학교병원



이비인후과  
Otorhinolaryngology

이석증  
물리치료



EMC 을지대학교의료원

## 이석증의 증상과 진단

### 이석증(양성 돌발성 두위 현훈)이란?

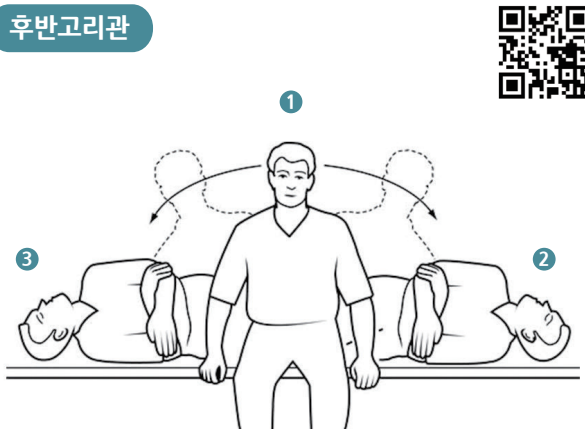
귀 안쪽의 평형기관 중 타원주머니(난형낭)에 위치한 이석이 반고리관으로 떨어져 나타나는 질환입니다. 증상은 머리를 일정한 방향으로 돌릴 때 수 초간의 잠복기(무증상 시기)가 지나고 어지럼증이 수초~수십 초 동안 계속됩니다. 며칠 또는 수 주일 동안 이어지며 종종 재발하기도 합니다.

### 이석 치환술

- 반고리관 안의 이석을 빼내 원래 이석이 있어야 할 타원주머니(난형낭)로 원위치시키는 자세 요법입니다.
- 가장 흔한 후반고리관 양성 돌발성 두위 현훈의 경우 후반고리관 이석 치환술(Epley maneuver)이 주로 사용됩니다.
- 이석이 어느 위치로 빠졌는지에 따라 이석 치환술의 방법이 달라지므로, 빠진 위치의 정확한 진단이 중요합니다.

## 이석증의 물리치료

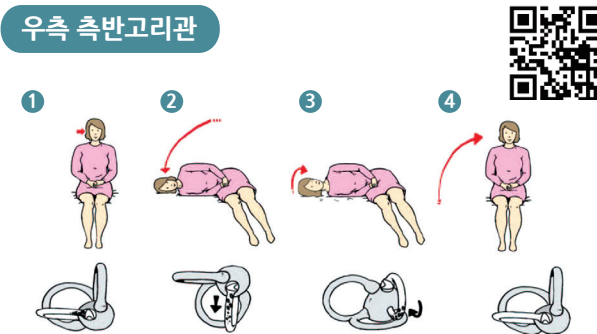
### 후반고리관



- ① 침대나 소파 난간에 걸쳐앉습니다.
- ② 고개를 오른쪽으로 45도 돌린 후 왼쪽으로 쓰러져 눕습니다. 이때 어지럼증이 나타나면 어지럼증이 없어질 때까지 누워있다가 다시 ①위치로 똑바로 앉습니다. 별로 어지럼증을 느끼지 못했다면 30초 정도 앉아있다가 다시 ①위치로 똑바로 앉습니다.
- ③ 이번에는 고개를 왼쪽으로 45도 돌린 후 오른쪽으로 눕습니다. 이때 어지럼증이 나타나면 어지럼증이 없어질 때까지 누워있다가 다시 ①위치로 똑바로 앉습니다. 별로 어지럼증을 느끼지 못했다면 30초 정도 앉아있다가 다시 ①위치로 똑바로 앉습니다.

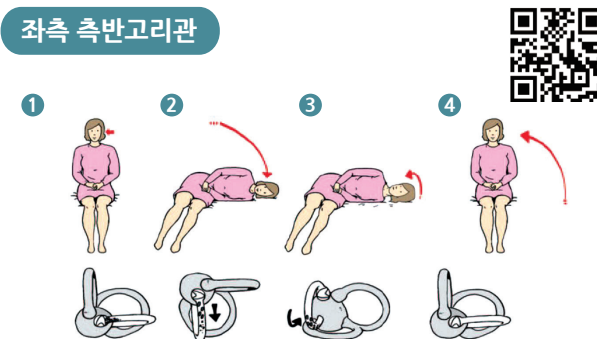
이런 운동을 양쪽 교대로 5번씩 반복합니다.  
전체 운동을 3시간 간격으로 실시하고 이를 동안 어지럼증이 없으면 운동을 중단하시기 바랍니다.

### 우측 측반고리관



- ① 그림과 같이 침대나 소파 난간에 걸쳐앉습니다.
  - ② 빠르게 오른쪽으로 누워 약 2분간 자세를 유지합니다.
  - ③ 머리를 빠르게 왼쪽으로 천장을 향하게 45도 돌린 뒤 어지럼증이 사라질 때까지(2분 정도) 자세를 유지합니다.
  - ④ 다시 원위치로 돌아갑니다.
- ①-④의 과정을 1회 더 시행합니다. (총 2회)

### 좌측 측반고리관



- ① 그림과 같이 침대나 소파 난간에 걸쳐앉습니다.
  - ② 빠르게 왼쪽으로 누워 약 2분간 자세를 유지합니다.
  - ③ 머리를 빠르게 오른쪽으로 천장을 향하게 45도 돌린 뒤 어지럼증이 사라질 때까지(2분 정도) 자세를 유지합니다.
  - ④ 다시 원위치로 돌아갑니다.
- ①-④의 과정을 1회 더 시행합니다. (총 2회)

### 내이

