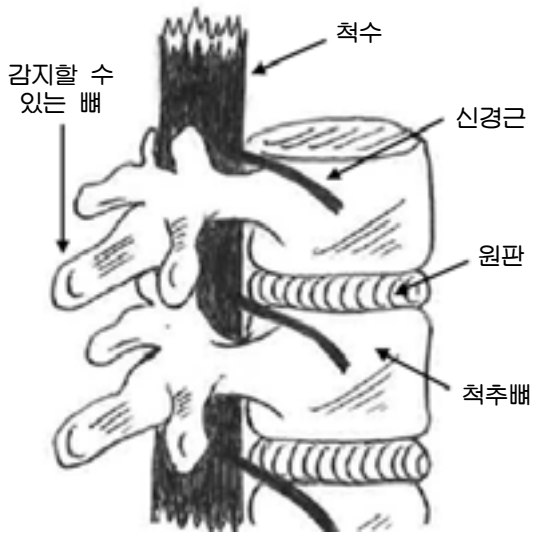
병원:

급성 요통

급성 요통에 대한 이해

요통은 매우 흔한 질환으로서 사람들의 80-90%가 살다가 한번은 경험합니다. 요통은 보통은 단기적이며 대부분의 사람들이 한 두 달 내에 잘 회복합니다.

허리는 척수 신경과 그 가지들로 (신경근) 구성되며 작은 (척추) 뼈들에 의해 보호됩니다. 지지 역할의 대부분을 주위의 근육과 인대들이 맡습니다 (그림에 나와 있지 않음). 이런 모든 구조들이 함께 작동하여 움직일 수 있도록 해줍니다.



요통의 원인은 흔히 잘 발견되지 않으며 컴퓨터 단층 촬영이나 자기 공명 영상으로도 발견되지 않을 수 있습니다. 대부분의 환자들이 (85%) 통증의 원인이 확실한 구조적 문제가 아닌 "비특이 요통" 으로 진단 받습니다.

의사가 심각한 원인을 제거한 후에는 (흔하게 일어나는 일은 아니지만) 확실히 안심할 수 있겠지만, 허리를 효과적으로 치료하기 위해서 *정확한* 원인을 꼭 알 필요는 없습니다.

빠른 회복을 위한 조언

환자가 할 수 있는 가장 중요한 일은 활동적으로 지내는 것입니다. 허리를 움직이면 허리를 다칠 거라는 염려를 하지 마십시오. 사실, 침대에서 너무 많이 쉬면 회복이 느려진다는 연구 보고가 있습니다.

- 요통이 심하면, 누워서 쉬는 것이 필요할 수 있으나 하루를 넘기지 않습니다.
- 큰 영향을 주는 활동은 피하고 가능한 한 빨리 가벼운 운동을 시작합니다.
- 직장과 집에서 하던 대부분의 일을 하도록 노력합니다. 매우 무거운 물건을 들어 올리는 일이나 몸을 비트는 일은 자제하는 것이 필요합니다.
- 의사의 처방에 따라 진통제를 복용합니다. 진통제 복용은 움직임을 좀 더 쉽게 해 줄 수 있고, 밤에는 핫팩이 요통을 진정시킬 수 있습니다.
- 통증이 꼭 상해를 의미하는 것은 아님을 기억하십시오.
- 자세는 매우 중요합니다. 앉거나 설 때 어깨 뒤의 긴장을 풀고 키가 크다는 느낌이 오도록 자세를 취하십시오. 좋은 자세는 근육과 관절이 효과적으로 기능하도록 해줍니다.
- 오랫 동안 앉아 있거나 서 있는 것을 피하십시오. 규칙적으로 자세를 바꿔 주고 자주 스트레칭을 하십시오.

다음 사항들이 요통의 재발률을 높일 것입니다:

- 흡연 - 금연하십시오...오늘 당장에!
- 비만은 척추에 불필요한 압박을 가합니다.
- 운동 부족과 움직이지 않는 생활 방식은 척추를 지지하는 근육과 구조를 퇴행시키고 약화시켜서 허리 문제를 겪게 할 것입니다.

식생활과 생활 방식의 작은 변화가 *당신의* 미래와 요통의 결과에 큰 차이점을 가져올 것입니다.

운동

증상이 가라앉고 해결되면 회복을 돕기 위해 가벼운 스트레칭을 시작할 것을 고려해야 합니다. 다음 페이지에 몇 가지 운동을 제안합니다.

환자 안내자료

급성 요통

운동 중에 통증이 예상치 못하게 나빠지거나 허리에서 다리 아래쪽으로 옮겨가면 운동을 *멈추고* 다음 사항을 시도하십시오.

운동 1. 가볍게 구르기

허리를 대고 누워서 무릎을 접어 올린 상태로 한다. 무릎을 한쪽 옆에서 다른쪽 옆으로 가볍게 움직인다. 작은 움직임으로 시작해서 천천히 움직임을 늘려간다. 이 운동을 2분 동안 한다.

운동 2. 한쪽 무릎을 가슴에 대기

허리를 대고 누워서 무릎을 접어 올린 상태로 한다. 한쪽 무릎이 가슴을 향하도록 한쪽 둔부를 천천히 올린다. 둔부를 처음처럼 바닥으로 다시 내리고 다른 쪽 둔부를 올린다. 만일 아프지 않다면 점차적으로 두 다리를 동시에 접어 올린다. 각각의 자세를 10초 동안 유지한다. 처음에는 이런 동작을 5번 한다.

운동 3. 몸통 하부 돌리기

허리를 편 채로 무릎을 접고 두발과 함께 무릎을 왼쪽 옆으로 돌리고 3초동안 유지한다. 처음에는 이 동작을 5번 반복한다. 그런 다음 오른쪽 옆으로 같은 동작을 반복한다.

운동 4. 골반 기울이기

허리를 바닥을 향해 내려 누르면서 펴고 복부 근육과 둔부를 조이고 5초 동안 유지한다. 처음에는 이 동작을 5번 반복한다.

운동 5. 교각 만들기

허리가 평평해지도록 바닥에 눕는다; 90도 각도로 무릎을 접고 발은 바닥에 댄다. 복부 근육을 조이고 둔부를 바닥에서 떨어지게 들어 올리는 동안 복부 근육 조임을 유지한다. 둔부를 조인다. 어깨에서 무릎까지 일자가 되게 한다. 그 상태로 5초 동안 유지한다. 천천히 아래 둔부를 바닥으로 낮춘다. 이 동작을 5번에서 15번을 반복한다.

운동 6. 걷기

간단하고 가볍게 하루 10분 동안 걷는 운동을 일주일에 3-4번을 한다. 날짜가 지나면서 천천히 시간과 강도를 증가시킨다.

허리를 펴는 운동을 하여 근육 경련에 도움이 될 것입니다. 하지만 시간이 지남에 따라 허리를 지지하는 복근과 골반저 근육을 강화하는데 초점을 맞춥니다. 필라테즈, 요가 및 수영이 도움이 될 수 있습니다.

만일 다리가 약해지거나 혹은 방광이나 장기능에 문제가 생기면 **급히 진료를 받아야 합니다**.

일주일 내로 의사의 진찰을 받으십시오. 처방에 따라 진통제를 복용하십시오:

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

도움 요청:

의료 응급 상황시 가장 가까운 응급실로 가거나 000으로 연락하십시오.

Published Oct 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

면책 조항: 이 건강 정보는 일반 교육 목적만을 위한 것이며 APA NSW ED 네트워크와의 공동 제작입니다.
이 정보가 귀하에게 올바른 것인지를 확인하기 위해서는 항상 의료 전문인에게 검진을 받아야 합니다.