

심한 요통

요통에 대한 이해

요통은 매우 흔한 증상으로 성인 중 80-90%가 살아가면서 일정 종류의 요통을 경험하게 됩니다. 대부분의 요통은 단기간 지속되며 대개 한 달 이내에 회복이 됩니다.



허리에는 많은 근육과 인대, 관절이 있으므로 통증을 야기하는 구체적인 부위에 대한 특정 진단을 내리기에 어려운 경우가 종종 있습니다.

좋은 소식으로는 심각한 원인들을 제외한다면, 허리 통증을 효과적으로 치료하는 데 그 정확한 원인을 파악하지 않더라도 된다는 것입니다.

알아두어야 할 사실

- 침대에 누워 휴식을 취하지 말고 활발하게 생활하면서 가능한 한 일상 활동을 계속하는 것이 해롭지 않으며 오히려 회복에 큰 도움이 됩니다.
- 통증이 있다고 해서 반드시 손상이 야기되고 있다고 볼 수는 없습니다.
- 통증은 완화되고 대부분의 사람은 거뜰히 회복합니다.
- 일반적으로 처음 4-6주에는 X레이나 다른 검사를 실시할 필요가 없습니다. (보건 전문가에게 문의하십시오)
- 전문의의 치료가 필요한 심각한 허리 부상이나 질환이 발생할 수 있으나 이는 드문 경우입니다.
- 서혜부나 항문 부위에 마비가 오거나 방광이나 장의 움직임을 통제할 수 없고 다리에 힘이 빠지는 경우, 반드시 의사를 찾아가거나 가까운 응급 부서에 신속히 연락해야 합니다.

회복을 돕는 조언

- 활발하게 활동하고 계속 움직이십시오. 침대에 누워있는 것은 회복에 나쁜 영향을 준다고 알려져 있습니다. 직장과 가정에서 일상적으로 하던 일을 계속하도록 노력하고 굽이 있는 신발은 피하고 바닥이 평평한 신발을 신으십시오. 무거운 물건을 든다거나 몸을 비트는 것과 같은 일부 업무는 경감할 필요가 있습니다.
- 침대에 오래 누워 있으면 근육이 약화되고 몸이 경직되어서 요통에서 회복하는 데 시간이 더 많이 걸릴 수 있습니다. 이러한 일은 48시간만 누워 있어도 발생할 수 있습니다.
- 의사가 처방한 약을 복용하십시오. 처방약은 통증을 완화시켜 움직이는 것을 용이하게 해 줍니다.
- 밤에 잘 때에는 통증이 있는 쪽을 위로 하여 옆으로 누워 자는 것이 가장 편합니다. 허리때문에 다리에까지 통증이 전해진 경우, 이런 자세가 특히 더 편안합니다.
- 오랫동안 앉아 있거나 서 있는 것을 피하십시오. 정기적으로 위치를 바꾸고 자주 스트레칭을 하십시오.
- 자세가 아주 중요합니다. 어깨를 편안하게 뒤로 젖혀 몸을 곧게 펴야 합니다. 바른 자세를 취하면 근육과 관절이 효과적으로 활동하게 됩니다.
- 강력한 진통제를 복용하고 있는 경우, 변비를 막기 위해 물과 과일을 충분히 섭취해야 합니다.

추후 처치

- 의사와 물리치료사로부터 자신에게 맞는 운동법에 관해 조언을 구합니다.
- 통증이 달라지거나, 통증 처방약으로 통증이 완화되지 않거나, 다른 증상이 나타나는 경우 지역 의사에게 진찰을 받으십시오.

심한 요통

해 불안한 운동

통증 집중화란 통증이 다리/엉덩이 쪽에서 허리로 옮겨가는 것을 말합니다. 통증이 경미하면 운동을 계속하고 심할 경우 운동을 멈추십시오. 통증 분산화란 통증이 허리에서 다리나 엉덩이 쪽으로 옮겨가는 것을 말하며, 이 경우 운동을 멈추십시오.

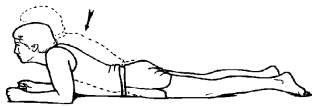
1. 5분 동안 엎드려 있습니다.



통증이 완화되거나 집중화되면 다음 운동으로 넘어가십시오.

증상이 분산화되어 나타나면 운동을 멈추고 다음 운동으로 넘어가지 마십시오. 다음날 다시 시도하십시오.

2. 부드럽게, 천천히 팔꿈치 위로 몸을 세웁니다.



5초 동안 멈춘다
부드럽게 내려 갑니다.
2시간마다 10회씩 실시합니다.

증상이 분산화되어 나타나면 처음 운동으로 되돌아 갑니다. 증상이 집중화되어 나타나면 다음 번에는 다음 단계 운동을 실시할 수 있습니다.

지시사항:

3. 부드럽게, 천천히 팔을 펴서 몸을 들어 올립니다.



엉덩이는 침대에 붙여둡니다. 5초 동안 이 자세를 유지합니다. 부드럽게 내려옵니다. 2시간마다 10회씩 실시합니다.

증상이 분산화되어 나타나면 처음 운동으로 되돌아 갑니다. 증상이 집중화되어 나타나면 다음 번에는 보다 많은 횟수를 반복해도 됩니다.

4. 무릎을 굽힌 채 등을 대고 눕습니다.



무릎을 좌우로 부드럽게 흔들립니다. 처음에는 조금씩 움직이다가 천천히 움직임을 크게 합니다. 이 운동을 2분간 계속합니다.


5. 무릎을 굽힌 채 등을 대고 누워 천천히 엉덩이를 굽혀 한번에 한쪽 무릎씩 가슴 쪽으로 끌어 당깁니다.



엉덩이를 처음 위치로 낮추고 다른 쪽 엉덩이를 굽힙니다. 무리가 없으면 양쪽 다리를 한꺼번에

끌어올릴 수도 있습니다. 각 자세로 10초 간 머뭅니다. 처음에는 5회를 실시합니다.

도움 구하기:

 의학적으로 응급 상황일 경우, 가까운 응급 부서로 가거나 000번으로 전화하십시오.

