

운동중의 통증에 대해서 무엇을 알아야 할까요?

절대 통증을 무시하지 않아야 합니다.

통증이 증가하거나 다리로 통증이 확대되면, 운동을 중지해야 합니다. 통증이 참으면서 운동을 계속하면, 불필요한 스트레스를 유발하고 관절에 손상을 일으킬 수 있습니다.

이때는 의사나 물리치료사의 의견을 구하세요. 통증에 대한 두려움은 불필요한 나태함을 유발할 수도 있습니다.

당신의 몸 상태를 파악하는 법을 배우고 운동을 멈출 때를 알아야 합니다.



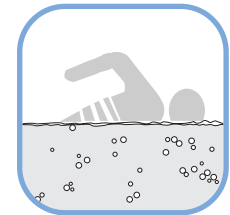
영동세브란스 척추전문병원



영동세브란스 척추전문병원 신경외과
연세대학교 의과대학 척추신경연구소

서울특별시 강남구 도곡동 146-92
병원대표전화 02-2019-2114
척추전문병원 02-2019-2600
척추응급진료 02-2019-1234
45 병동 02-2019-1046
www.spinecenter.or.kr

튼튼한 허리를 위한 운동



영동세브란스 척추전문병원 신경외과
연세대학교 의과대학 척추신경연구소
www.spinecenter.or.kr

건강한 허리를 위한 운동

운동은 정상적이고 편안한 허리기능을 향상시키고 유지하는데 있어 중요한 부분입니다. 당신의 건강을 유지하기 위해 운동을 규칙적으로 하는 것이 중요합니다.

어떠한 종류의 운동이 있을까요?

다음의 세가지로 나눌 수 있습니다.

● 근육강화 운동

- 근육이 피곤함을 느낄때 까지 반복적인 근육 수축운동

● 스트레칭 또는 유연성 운동

- 느리고 지속적인 근육 늘이기 운동

● 유산소 운동

- 대근육 그룹을 이용한 꾸준한 운동

모든 운동은 다치지 않게 천천히 불편함없이 하여야 합니다. 특히 근육강화와 유연성 운동을 할 때는 숨을 참지 말고, 힘을 쓸 때 숨을 내쉬고 이완할 때 숨을 들여 마시는 방식으로 자연스럽게 호흡을 하며 운동을 하여야 합니다.

근육강화, 스트레칭, 유산소 운동 프로그램은 당신의 전반적인 건강을 향상시킬 것입니다. 신체적으로 건강한 사람이 등의 부상이나 통증에 더 강하며, 부상을 당했을 때도 보다 빨리 회복된다는 연구결과가 그런 사실을 뒷받침합니다.

● 근육강화 운동

근육강화 운동은 근육의 상태와 질을 향상시킵니다. 강한 근력과 지구력은 삶의 에너지와 건강한 기분을 공급하여 일상의 일과들을 할 수 있도록 도와 줍니다. 배와 등 근육의 적절한 강화는 척추를 안정시키고, 척추의 움직임을 올바르게 해주어 바른 자세를 유지하게 해 줍니다. 강한 둔부와 다리 근육은 원활한 일어서기와 신체 운동역학에 있어 중요합니다.

● 스트레칭/유연성 운동

유연성은 팔과 다리를 최대한의 영역까지 움직이는 능력입니다. 스트레칭은 유연성을 향상시키는데 도움을 줍니다. 척추와 골반 주위 조직의 적절한 유연성은 최대한의 정상적인 척추 움직임을 가능케 해주며 관절에 비정상적인 힘이 가해지는 것을 방지해주어 부상 가능성을 감소시켜 줍니다. 또한 스트레칭은 근육을 활동에 대비하게 준비해 줍니다. 근육의 긴장과 고통을 방지하고 부상을 피하기 위해서는 강력한 운동 전후에는 스트레칭 해야 합니다. 유연성 운동을 할 때는 최대한 스트레칭하여 10초간 자세를 유지하고 천천히 원래 자세로 되돌아오는 방식으로 합니다. 각각의 스트레칭 운동은 급격한 동작이나 반동을 피하고 천천히 수행해야 합니다. 반동은 근육이나 관절을 혹사시키고 부상의 가능성을 높입니다.

● 유산소 운동

유산소 운동은 심혈관계를 조절해 줍니다 - 심장과 폐를 강화해주며 신체의 산소 사용능력을 향상시킵니다. 유산소 운동의 또 다른 혜택은 에너지 수준이 증가되고 기분과 수면습관이 향상되며 혈압이 낮아진다는 점입니다. 유산소 운동은 또한 칼로리를 태워 대사작용을 향상시킴으로써 체중감소를 도와 줍니다.

◀ 유산소운동의 예 ▶

- *조깅 *수영 *자전거타기 *걷기
- *스케이팅 *크로스 컨트리 스키 *댄싱

일반적으로 최대의 효과를 얻기 위해 15분에서 60분까지 일주일에 3-4번 점차적으로 운동시간을 늘립니다. 유산소 운동을 시작하기 전에 주치의와 면담하여 유산소 운동 프로그램을 어떻게 시작할 것인지에 대해 상담해야 합니다.

운동순서는 유산소 운동 전 5분간의 준비운동(스트레칭 운동 포함)과 5-10분간의 정리운동(스트레칭과 더 느린 운동)으로 구성 합니다.

- 다음은 유산소 운동을 할때의 주의사항입니다 -

- ⇒ 줄넘기는 디스크에 과도한 압력을 가하므로 피합니다.
- ⇒ 허리통증이 증가되지 않는 한도 내에서 달리기를 합니다.
- ⇒ 걸거나 달리기를 할 때는 지지력이 있고 쿠션이 좋은 신발을 신으며 평탄한 평면에서 걸거나 달립니다.