

급성 허리통증이 있을 때 어떻게 해야 할까요?

【운전】

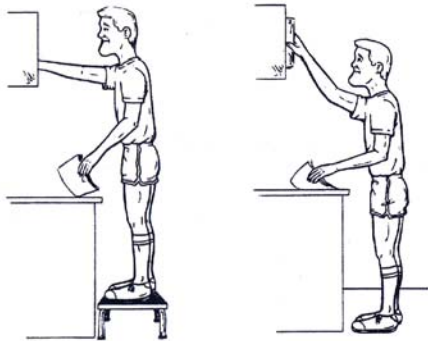
- 허리의 움푹 들어간 곳에 허리받침 롤(lumbar roll)을 사용합니다. 무릎의 위치는 둔부와 수평이거나 높아야 합니다.
- 좌석을 운전대에 가깝게 옮겨 등 곡선을 지탱하게 합니다. 좌석은 무릎을 구부려 발이 페달에 닿을 수 있도록 가깝게 조정하는 것이 좋습니다.



〈 올바른 운전 자세 〉

【머리 위에 있는 물건 잡기】

- 발받침이나 의자를 사용해 잡으려고 하는 물체까지 몸을 올립니다.
- 물체에 몸을 가까이 합니다.
- 집으려고 하는 물체가 얼마나 무거운지 파악합니다.
- 두손을 사용해 잡습니다.



〈 올바른 자세 〉

〈 좋지 못한 자세 〉

【잠자기와 눕기】

- 가운데가 내려앉지 않은 딱딱한 매트리스를 선택합니다. 필요시 매트리스 밑에 나무판을 놓습니다. 일시적으로 바닥에 매트리스를 둘 수도 있습니다. 부드러운 표면에서 잠을 잤었다면, 딱딱한 표면으로 바꾸는 것이 힘들 수도 있습니다. 자신에게 가장 편안한 것을 선택하세요.
- 밤에 허리 콜셋(lumbar support)을 사용합니다. 둥글게만 시트나 수건을 허리에 대면 도움이 됩니다.
- 허리의 정상적인 곡선을 유지할 수 있는 자세-등에 허리받침 롤(lumbar roll)을 사용하거나 무릎을 살짝 굽혀 옆으로 누운 자세-로 잠을 잡니다. 무릎을 가슴까지 올린 자세로는 자지 않는 것이 좋습니다.
- 누운 자세에서 일어설 때, 몸을 옆으로 돌려 양 무릎을 당겨 올리고 침대 옆으로 다리를 옮긴 후, 손으로 지탱하며 몸을 위로 세워 앉도록 합니다. 이때 허리를 앞으로 구부리지 않도록 합니다.

【유의사항】

- 허리를 앞으로 구부리는 활동을 피합니다.
- 기침이나 재채기를 할 때, 똑바로 서서 척추의 곡선을 증가시키기 위해 등을 살짝 뒤로 젖혀서 합니다.



영동세브란스 척추전문병원



영동세브란스 척추전문병원 신경외과
연세대학교 의과대학 척추신경연구소

서울특별시 강남구 도곡동 146-92
병원 대표 전화 02-2019-2114
척추전문병원 02-2019-2600
척추응급진료 02-2019-1234
4 5 병동 02-2019-1046
www.spinecenter.or.kr



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

허리통증이 있을 때 대처방법



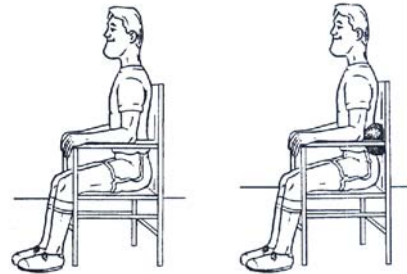
급성 허리통증이 있을 때 어떻게 해야 할까요?

급성 허리통증(상대적으로 짧은 시간 후에 가라앉은 강렬한 통증)에서 회복하는 지름길은 척추의 정상적인 만곡상태를 유지하는 것입니다. 척추의 움푹 들어간 곳을 받쳐주면 회복시간을 단축시켜 줄 것입니다.

【앉기】

- 가능한 적게, 그리고 짧은 시간 동안만 앉습니다. (10분~15분)
- 허리 만곡의 움푹 들어간 곳에 받쳐 줄 수 있는 것 (둥글게 만 수건 같은)을 사용해 앉습니다.
- 힙과 무릎의 올바른 각도를 유지하여 앉습니다 (발걸이나 발판을 사용). 다리를 꼬고 앉지 않으며 발은 평면에 수평이 되게 합니다.
- 등 지지대나 허리 받침 롤(lumbar roll)을 사용하지 않을 때 올바른 앉는 자세는 다음과 같습니다.
 - 최대한 의자의 안쪽에 깊이 앉습니다.
 - 몸을 바로 세우고 등의 정상적인 곡선을 최대한 강조하여 앉습니다. 몇 초간 이런 자세를 유지합니다.
 - 자세를 살짝 이완시킵니다.(10도 정도) 이것이 올바른 앉기 자세입니다.
- 높은 등 받침대의 팔걸이가 있는 단단한 의자에 앉습니다. 부드러운 쿠션의 소파나 의자는 등을 구부러지게 만들어 허리의 정상적인 곡선을 제대로 지탱하지 못하게 합니다.
- 직장에서는 의자 높이와 책상을 조정하여 책상에 최대한 가까이 앉도록 합니다. 팔꿈치와 팔을 의자나 책상에 기대고 어깨는 이완시킵니다.

- 바퀴가 있거나 회전의자에 앉을 때, 허리만 뒤틀지 말고 몸 전체를 돌립니다.
- 앉은 자세에서 일어날 때, 의자의 앞쪽으로 이동하여 다리를 곧게 뻗으며 일어서며, 허리를 앞으로 구부리지 않습니다. 서서 등을 뒤로 구부리는 운동(standing backbend)을 10회 함으로써 등을 스트레칭 합니다.



〈 정상적으로 의자에 앉은 자세 〉 〈 등 뒤에 요추 지지대를 댄 자세 〉

【다리 구부리기 쪼그리고 앉기 무릎 꿇기】

(Stooping) (Squatting) (Kneeling)

먼저 어떠한 자세로 있을지 결정합니다. 쪼그리고 앉는 자세만큼 내려가야 할 때는 무릎을 꿇고 앉고 한동안 그 자세를 유지합니다. 각각의 이 자세들을 취할 때, 물체를 바라보고, 발은 벌리며, 복부근육을 당기며 다리를 이용해 자세를 낮춥니다.



〈 다리 구부리기 〉



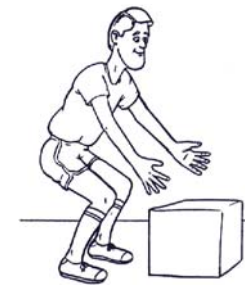
〈 쪼그리고 앉기 〉



〈 무릎 꿇기 〉



〈 바르게 선 자세 〉



〈 올바른 자세 〉



〈 좋지 못한 자세 〉

← 물건 들어 올리기

【서기】

- 머리를 들고 어깨를 똑바로, 가슴은 앞으로 하여 체중이 양발에 균형있게 실리도록 하며 엉덩이는 집어 넣는 자세로 섭니다.
- 장시간 동안 같은 자세로 서 있는 것은 피합니다.
- 작업대를 편안한 높이로 조정합니다.
- 서 있을 때, 한 발을 발 받침대나 상자에 올려 놓고, 몇 분 후 발을 바꿔 올립니다.
- 주방에서 일할 때, 싱크대 밑의 캐비닛 문을 열고 한발을 그 안에 올려 놓습니다. 5-15분후 발을 바꿉니다.

【물건 들어 올리기】

- 가능하다면 물건 들어 올리는 일을 피하는 것이 좋습니다.
- 물건을 들어 올려야 한다면 위험하거나 30파운드 (13.5Kg) 이상의 물건을 드는 것은 피하세요.
- 허리 아래에 위치한 물건을 집을 때, 등을 펴고 무릎과 둔부를 구부리고, 무릎은 펴고 허리를 앞으로 구부리는 자세는 피하는 것이 좋습니다.
- 집으려고 하는 물체에 가까이 발을 넓게 벌리고 서서 발을 바닥에 고정시킵니다. 복부 근육에 힘을 주고 다리 근육을 사용해 물건을 들어 올립니다. 천천히 무릎을 펴며, 물체를 몸위로 올리지 않도록 합니다.
- 몸을 비틀지 않고 똑바로 서며, 물건을 들어 올릴 때는 항상 발을 앞으로 옮깁니다.
- 테이블에서 물건을 들 때는 테이블의 가장자리로 물건을 밀고 무릎을 구부려 몸 가까이서 잡을 수 있게 한 채, 다리근육을 사용해 일어서며 물건을 들어 올립니다.
- 팔을 구부려 물건을 몸 가까이 안는 것이 좋으며, 복부 근육에 힘을 주며 물건을 들어 올립니다. 이동할 때는 보폭을 작게 천천히 옮깁니다.
- 물건을 내릴 때는, 집어 올릴 때와 마찬가지로 발을 위치시키고, 복부근육에 힘을 주고 둔부와 무릎을 굽힙니다.