

언제 직장에 복귀할 수 있나?

되도록 직장에 신속히 복귀하는 것이 좋습니다. 처음에 평소대로 업무를 수행하는 것이 어려우면, 일의 양을 줄이거나 제한하여 수행하는 것이 바람직합니다. 이는 담당 주치의와 상의하는 것이 좋습니다. 환자분들은 재부상에 대한 염려 때문에 직장에 빨리 복귀하거나 다른 활동을 하는 것을 두려워하지만, 척추전문 의료진의 경험상 적절한 치료를 받는다면 재부상당할 위험성은 매우 낮습니다. 그리하여 정상적인 생활 형태로 빨리 돌아가는 것이 환자분들에게 제일 바람직합니다. 빨리 움직이기 시작할수록 회복이 더 빠른 것으로 보고되어 왔습니다. 또한 항상 긍정적인 마음을 갖는 것은 회복을 빨리 하는데 필수적입니다.

예후는 어떤가?

완전한 회복에 대한 예후는 매우 좋습니다. 급성 허리 통증 환자들은 치료에 매우 빠르게 반응합니다. 즉, 환자의 90%가 1-2주 내에 증상이 사라지며, 나머지 10%도 3개월 내에 회복됩니다.



영동세브란스 척추전문병원

급성 허리 통증



영동세브란스 척추전문병원 신경외과
연세대학교 의과대학 척추신경연구소

서울특별시 강남구 도곡동 146-92
병원대표전화 02-2019-2114
척추전문병원 02-2019-2600
척추응급진료 02-2019-1234
4 5 병 동 02-2019-1046
www.spinecenter.or.kr



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

급성 허리 통증이란 무엇인가?

급성 허리 통증은 흔한 질환입니다. 급성 허리 통증이란 4-6주 미만 동안만 통증이 지속되고 그 원인이 척추관절, 디스크, 척추뼈, 또는 연조직에 있는 경우를 말합니다. 이것을 요통, 특발성 허리통증, 요천골통증, 염좌, 요추증후군이라고도 합니다.

급성 허리 통증의 원인은 무엇인가?

급성 허리 통증의 20%에서만 정확한 원인을 규명할 수 있으며 특정 외상이나 무리한 활동이 통증을 유발할 수 있습니다. 나머지 80% 가량에서는 구체적인 통증원인이 발견되지 않고 있습니다. 그러면 급성 허리 통증의 근원은 무엇인가? 이는 주로 척추 또는 그 주변 구조에 있는데, 주변 근육과 인대에 염증이 생기고 이로 인한 자극으로 발생하게 됩니다. 하지만 급성 허리 통증 환자의 1% 미만에서 암이나 감염과 같은 심각한 원인에 의해 통증이 발생되기도 합니다.

허리 통증의 증상은 무엇인가?

대부분의 허리 통증 환자들은 처음에 허리에서 통증을 경험하며, 엉덩이, 허벅지, 무릎 쪽으로 통증이 퍼집니다. 많은 환자들이 허리 통증과 함께 경련을 같이 경험하기도 합니다. 이런 통증은 일반적으로 무거운 물건을 들어 올릴 때나 허리를 구부릴 때 증상이 더 현저해집니다. 대개의 경우 허리 통증이 다리 통증(좌골 신경통) 보다 더 심합니다.

하지만 좌골 신경통은 튀어나온 디스크가 척추 신경을 눌러 발생하는 것으로 좌골 신경통의 경우, 종종 무릎 아래까지 통증이 확대됩니다.

허리 통증은 어떻게 진단되나?

면밀한 병력청취와 진찰을 통해 진단할 수 있으며, 그에 따라 적절한 치료계획을 세우게 됩니다. 또한 증상이나 검사를 통해 감염, 악성종양, 신경이 눌려있을 가능성이 있으면, 일반 방사선 촬영, CT(컴퓨터 단층촬영), MRI(자기 공명 촬영), 신경 전도 검사와 같은 추가 검사를 실시할 수 있습니다.

어떻게 치료하나?

제한적 요양, 약물투여, 물리치료법과 같은 비수술적 치료방법이 추천됩니다.

|| 침대요양 ||

심한 허리 통증과 근육 경련 환자들에게는 단기간의 침대 요양이 추천됩니다. 하지만 48시간 이상 계속 누워만 있는 것은 바람직하지 않습니다. 침대에서 48시간 이상 누워 지냈다면, 어서 일어나서 움직여야 합니다. 그렇지 않을 경우 허리 근육의 약화, 위축을 가져오게 되어 더 좋지 않은 현상이 발생하게 됩니다.

|| 신체활동 ||

빠른 회복을 위해 신체활동을 일찍 시작하는 것이 좋습니다. 경미하거나 중간 정도의 통증일 때는 처음부터 정상과 다른 생활을 유지하는 것이 바람직합니다.

|| 얼음/열 찜질 ||

허리에 얼음/열 찜질을 교대로 해주면 근육이 이완되는데 도움이 되며 근육염증을 감소시킵니다. 일반적으로 얼찜질 20분, 열찜질 20분 차례로 시행하면 좋습

니다. 개개인의 경우 얼찜질이나 열찜질, 둘 중 하나가 더 효과가 있다고 생각되면, 하나만 해도 됩니다. 얼음/열 찜질요법은 하루에 2-3차례 시행하는 것이 좋습니다.

|| 약물투여 ||

근육 경련이 있으면 단기간(약 3-4일 정도)의 근육이완제를 처방할 수 있습니다. Ibuprofen, naproxen 과 같은 비스테로이드성 소염제(NSAIDs)도 종종 처방되는데 이는 통증과 염증을 완화하는 기능을 합니다. 때로 통증이 심할 경우, 비스테로이드성 소염제와 근육 이완제와 함께 진통제가 처방되기도 합니다.

|| 물리치료법 ||

많은 경우 물리치료가 급성 허리 통증 회복에 필수적 기능을 담당합니다. 빠른 치유를 위해 물리치료사와 환자가 긴밀히 협조하는 것이 중요합니다. 능동적 물리치료법은 회복기간을 단축시키고 가능한 빨리 환자가 일상생활과 여가활동에 복귀하도록 합니다.

능동적 물리치료법은 2시간마다 한번씩 시행하는데, 일반적으로 특별한 기구를 사용하거나 체육관과 같은 장소에 갈 필요 없이 집에서 한번에 5분씩 운동하는 것입니다.

수동적 물리치료법은 단기간에 사용되는 것을 원칙으로 하며 이는 증상 완화를 빨리 가져올 수 있으나 지속적으로 증상이 향상되지는 않습니다. 수동적 물리치료법에는 마사지, 초음파, 고주파 투열요법, 열찜질, 견인치료 등이 포함됩니다. 일부 환자들은 강제적 관절의 수동운동을 통해서만 효과를 보는 경우도 있습니다.