

요통의 예방

박병문

연세의대 정형외과교수

▲ 바른 자세의 생활

요통의 원인중 대부분의 요통은 추간판의 퇴행변성에 의하여 일어나는 것이며 연령증가에 따른 일종의 생리적 현상이지만 어려서부터 일상생활속에서 바른 자세로 생활하는 습관을 익힘으로써 요통을 예방할 수 있다. 바른 자세의 개념을 어려서부터 가정이나 학교에서 가르쳐 주고 성인이된 후에도 바른 자세로 생활하는 습관을 익혀 허리는 항상 부담이 없고 안정도를 유지하며 복부-허리 근육이 약화되는 것을 방지하는 것이 요통 예방의 첩경이다.(그림 2참조).

1. 바르게 서는 자세

오랫동안 서있을 때 배가 앞으로 나오고 허리가 뒤로 휘지 않도록 한쪽 무릎을 약간 구부린 자세를 취하고 신체의 무게 중심을 한쪽 다리에 두고 종종 다른쪽다리로 교대한다.

또한 한쪽 다리를 난간이나 계단에 교대로 짚고서는 자세는 요추분절 후방 관절에 자극을 없애에 중요하고 허리에 부담을 덜어주는 것이다.

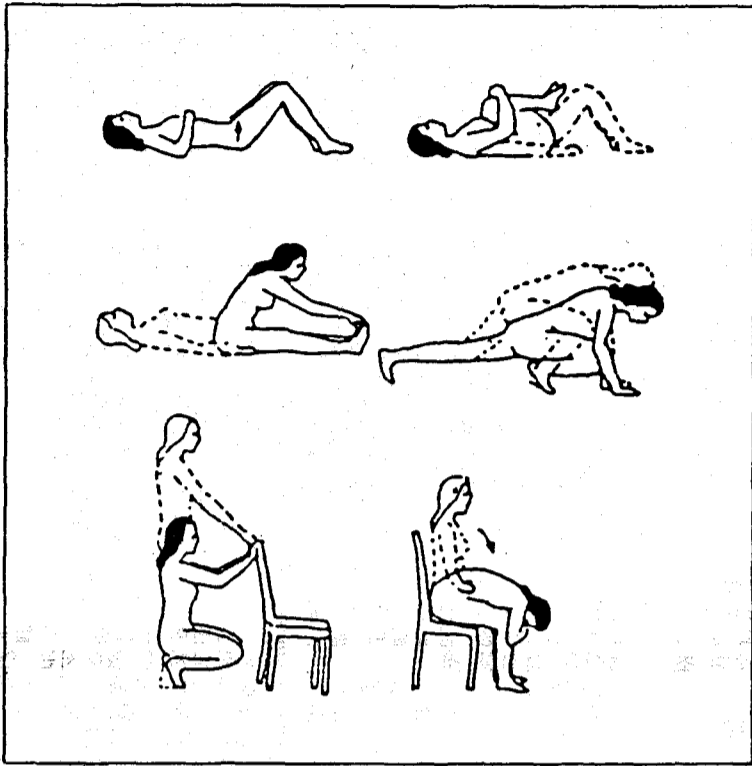
2. 바르게 앉는 자세

의자는 폭신한 쿠션이 있는 것보다는 딱딱한 의자가 좋다. 앉을 때 의자를 바짝 닿겨 앉는 것이 좋다. 사무실에서 장시간 일할 때 종종 자리에서 일어나 상체를 펴든지 혹은 잠시 걸음으로써 허리근육의 피로와 긴장을 완화시켜야 한다.

3. 바르게 물건을 들어 올리는 자세

물건을 들어 올릴 때 허리를 구부려 들지 말고 허리를 편채 무릎을 굽힌 자세에서 물건을 몸통쪽에 가깝게 들어야 허리 근육에 가해지는 긴장을 덜어

바른 자세의 생활이 "요통"



◆ 그림 1 : 복부-요부근육운동법



◆ 그림 2 : 요통의 예방법

늘어나고 있어 요통환자의 수도 점차 증가하고 있다.

요통환자 중 약 5~10%는 만성으로 되어 의료기관을 전전하면서 고통속에서 살고 있다. 요통을 일으키는 요추부의 병변은 여러가지가 있으므로 무엇보다 전문의에게 정확한 진

배를 대고 엎드려 자는 자세 피해야 비만형 적당한 운동으로 체중조절해야

준다.

4. 바르게 자는 자세

침대는 딱딱한 넓은 합판을 매트리스 밑에 깔아 사용하는 것이 좋으며 쿠션이 폭신한 침대는 허리에 부담을 가중시키므로 나쁘고 우리나라 온돌방은 허리관리에 좋은 환경이다.

바르게 자는 자세는 천정을 보고 눕거나 옆으로 자는 것이 좋고 배를 대고 엎드려 자는 자세는 절대로 피해야 한다. 바로 누울 때 무릎밑에 베개를 받쳐서 고관절과 무릎을 구부려 자는 자세는 요통환자에서까지 효과가 있고 옆으로 누울 때도 약간 무릎을 구부리는 것이 좋

다.

5. 높은 하이힐을 피할 것

특히 젊은 여자들 굽이 높은 하이힐을 많이 신는데 이때 허리가 후방으로 굴곡되어 허리에 큰 부담과 긴장을 초래하여 통증을 일으킨다.

6. 체중조절을 할 것

비만형이나 중년기에 복부 지방질이 팽만되어 허리부담을 가중시키므로 적당한 운동 습생등으로 체중을 조절해야 한다.

7. 산업근로자의 반복된 작업후 적절한 휴식을 취할 것

산업이 분업화됨에 따라 작업형태도 동일 자세로 장시간

작업함으로 허리에 부담이 크므로 2~3시간 작업후 적당한 휴식을 취하여 허리 긴장을 경감시켜주는 것이 필요하다.

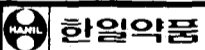
요통은 어려서부터 바른 자세로 활동하는 습관을 익히게 하여 생활습이 예방에 중요한 것이고 만일 요통이 발생하면 정확히 유발요인을 구명하여 적절하고 합당한 치료를 시행함으로 정상생활을 누릴 수 있도록 하여야 할 것이다.

맺음말

사회가 복잡해지고 기계문명이 발달함에 따라 사람은 전체적 단련을 할 기회는 점차 적어지는 반면에 각종 안전사고는

단을 받고 초기에 적절한 치료를 받는 것이 중요하다. 그러므로 회복시간을 단축시키고, 재발을 방지하며 만성으로 진행하는 것을 막을 수 있다.

평소 자기 형편에 맞는 운동을 규칙적으로 꾸준히 하는 것이 최선의 예방책이 되며, 나아가 우리의 생활속에서 자연스럽게 올바른 자세를 취할 수 있도록 주의하고, 훈련할 필요가 있다. 또한 직장에서도 요통을 예방하기 위하여 작업환경에 관심을 갖고 개선하여 갈 때 요통환자의 발생이 경감하는 반면 작업능률은 증가할 것으로 생각된다.



일본제약시장을 1년만에 석권한 성인병예방 치료제

메바로친

메바로친은 혈액의 흐름을 막아 각종 성인병을 유발하는 콜레스테롤(지방)을 제거하는 획기적인 신제품입니다.

동맥경화와 콜레스테롤

동맥경화는 동맥내벽에 생겨난 손상 부위에 콜레스테롤이라는 지방이 침착되어 소위 "플라크"라는 단단한 덩어리를 형성하는데 이것이 동맥내벽을 좁게 만들어 일어나는 질환입니다. 동맥경화증은 자각 증상이 서서히 나타나기 때문에 콜레스테롤을 "소리없는 살인자"라고 부릅니다.

동맥경화와 합병증

● 뇌졸중(중풍)
뇌혈관의 동맥경화로 뇌동맥이 좁아져

혈액순환이 줄고 뇌에 필요한 충분한 혈액과 산소공급이 방해받아 생겨나는 질환으로 콜레스테롤수치를 낮추면 예방이 가능합니다.

● 심장마비

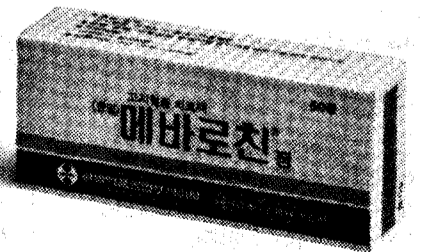
심장에 피를 공급하는 관상동맥이 좁아져 혈액의 흐름이 차단된 상태로 호흡근력에 의한 통증 및 쇼크사의 원인을 제공합니다.

● 협심증

심장의 혈액순환이 나빠진 결과로 가슴 한가운데가 묵직하고 쪼는 듯한 증상이 나타납니다.

高콜레스테롤혈증 치료의 새로운 도전 "메바로친"

- 메바로친은 89년 일본에서 개발된 최신향약품으로 월 70억엔의 판매를 기록하고 있습니다.
- 필요이상으로 인체내로 들어오는 콜레스테롤을 효과적으로 배설시킵니다.
- 콜레스테롤을 만드는 간장에서만 작용하여 타장기에 영향을 끼치지 않습니다.



메바로친

표준소매가격 : 55,000원(50T)

본제품에 대한 자세한 문의로는 본사 PM4부에서 받고 있습니다.
TEL:(02)464-0861 교환 584