

# 요통이 있으십니까? (2)

## 요통의 응급처치는—

갑자기 통증이 나타나면, 당황하거나 떠들썩하게 하지 말고 안정을 취하는 것이 제일이다. 자기 자신이 가장 편안하다고 생각되는 자세로 누워 있으면, 가벼운 통증은 몇시간, 보통은 1주일 정도만 침대에 누워 있으면 통증이 서서히 사라진다. 누워있는 동안에는 꼭신한 베드나 부드러운 이불은 사용하지 말아야 한다.

2~3일 경과를 봐서, 통증이 좀 가라앉으면 의사의 진찰을 받도록 한다.

척추 Karies(뼈의 만성염증), 척추압, 만성추간관 Hernia(탈장)와 같이, 갑자기 허리를 삐끗하여 움직일 수 없게 되는데서 요통이 시작되는 경우가 많다.

안정을 취했는데도 좋아지지 않는 경우에는 반드시 정형외과 전문의의 검사를 받아야 한다.

추간관 헤르니아인 경우도 소염진통제를 복용하면 2~3주 정도내에 통증이 가라앉는다.

통증이 계속되고 잘 낫지 않는 경우는, 입원해서 검사를 받고 수술을 받아야 하는

때도 있다.

변형성척추증의 경우는, 목욕으로 하는 온열(溫熱)요법이나 골반색인(骨盤索引)은 하거나, 또는 허리에 무명이나 부드러운 콜셋을 착용하는 방법도 있다.

## 요통 제조

요통의 예방과 치료에 커다란 효과를 발휘하는 것이 요통제조이다. 귀찮게 여기지 말고 매일 꾸준히 계속해서 실행하는 것이 중요하다.

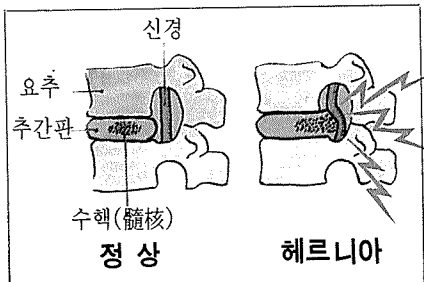
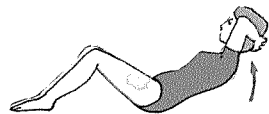
### 1. 무릎 안기

위를 향해 반듯이 누워서 몸을 펴고 양 다리에서부터, 양 무릎을 두손으로 잡아 가능한 한 무릎을 가슴 가까이 되도록 끌어 당긴다.



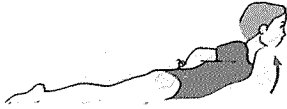
### 2. 머리 들어 올리기

위를 향해 누운 채로 두손을 머리 뒷부분의 아래쪽에서 깎지를 끼고, 양무릎을 가볍게 구부린 상태에서 복근을 수축시키면서 상반신을 위로 일으켜 세운다.



### 3. 등 들어 올리기

앞드려서 두손을 허리에서 깍지를 끼고 등 가운데를 위로 젖혀 준다.

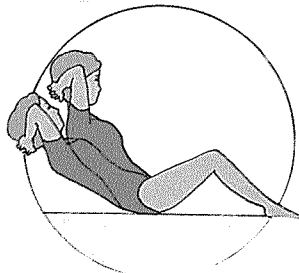
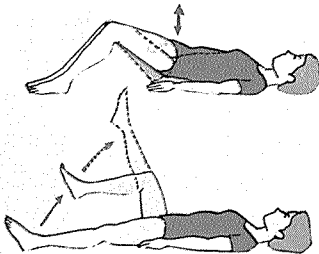


### 4. 머리 들어 올리기

반듯이 누운 채로 무릎을 약간 구부리고 엉덩이를 위아래로 움직여준다. 이 때에 상반신이 바닥으로부터 떨어지지 않도록 주의해야 한다.

### 5. 다리들어 올리기

반듯이 누워서, 그 위치에서 무릎을 구부리면서 그 다리를 위로 들고, 무릎을 편다.



### 6. 심호흡

반듯이 누워서 두손을 아랫배에 놓고 복식호흡을 한다.



#### [주의]

1. 통증이 심할 때는 하지 말 것.
2. 반드시 매일 계속적으로 실시할 것.
3. 1일 2회 이상, 한가지 동작을 각각 8회 정도씩 반복한 후 다른 동작을 할 것.
4. 요통체조를 해서는 안되는 요통도 있다. 반드시 의사의 지시를 받은 후 실시하도록 한다.