

## “요통”이 있으십니까? (1)

요통은 인간이 두발로 서 있으면서부터 생긴 병이라고 할 수 있다. 그 의미는, 일생동안 요추를 경험해보지 않은 사람은 없다고 해도 과언이 아니라는 것이다.

예를 들면, 무거운 물건을 들어올리는 순간 허리를 빼어서 움직이지 못했다는가, 오랜 시간 앉아 있느라 괴로웠든가, 나이가 드니까 찬 바람이 불기만 해도 허리가 아프다든가 하는 얘기들은 주위에서 흔히 들

을 수 있는 것들이다.

요통은 정상시의 “무리”가 조금씩 조금씩 누적되어 생기는 경우가 많다. 원인도 복잡다양하다.

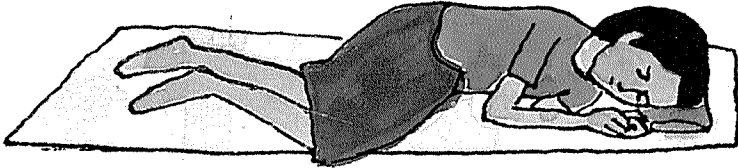
정형외과질환·내과질환·비뇨기과질환·산부인과 질환 등 요통을 발생시키는 병은 여러 영역에 걸쳐 있다.

여기서는 가장 많이 발생하는 정형외과 영역의 요통에 관해 다루기로 한다.



## 요통이 있을 때의 7가지 주의사항

1. 항상 자세를 바르게 할 것.
2. 상체를 앞으로 구부린 채 물건을 들어올리지 말 것.
3. 앉을 때는 바른 자세로 앉고 책상다리를 하지 말 것.
4. 바닥에 부드럽고 폭신한 것을 까는 것은 금물. 평평한 바닥에 얇은 모포를 깔고 자도록 한다.
5. 평상시 복근·배근을 단련시킨다.
6. 비만인 사람은 체중을 줄인다.
7. 같은 자세로 오래동안 있던 후에는, 가벼운 체조로 근육을 풀어준다.



## 허리를 빼었을 때는



1. 당황하거나 지나치게 움직이지 말고 안정하고 몸을 옆으로 누인다.
2. 통증이 좀 가라앉은 후에 의사와 상담을 하도록 한다.