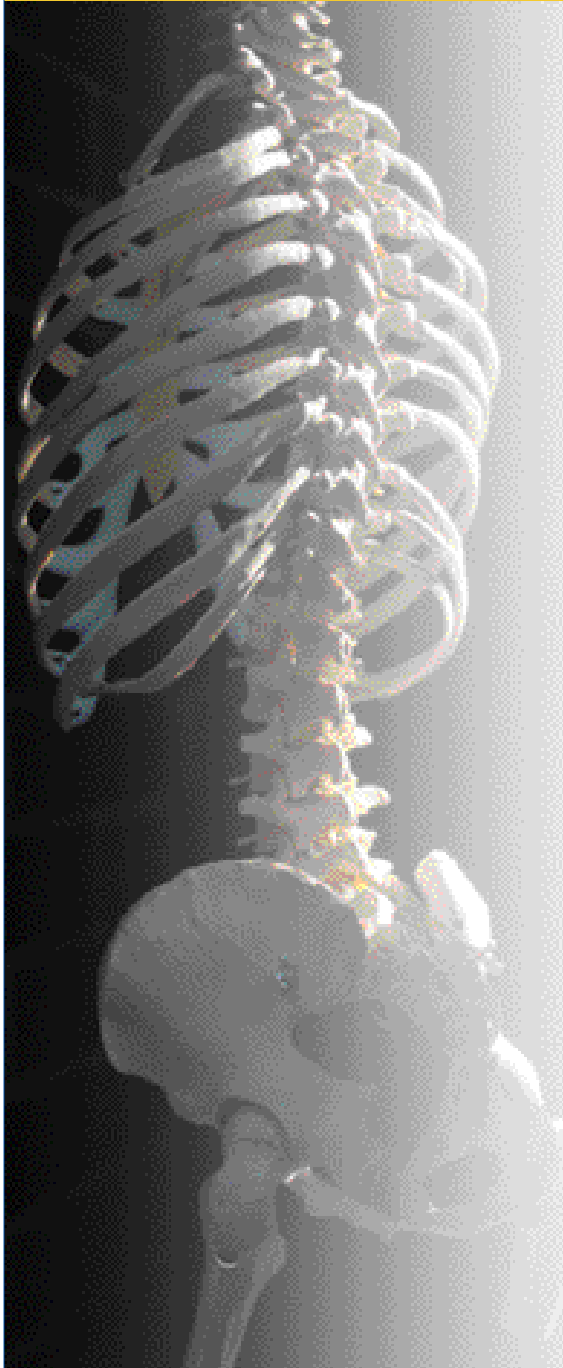


디스크



디스크의 종류

허리 디스크

척추 뼈와 뼈 사이에서 몸의 중력과 충격을 흡수시켜 주고 완충역할을 담당하는 물렁뼈 같은 것이 바로 추간판, 즉 디스크이다. 이러한 디스크는 스프링처럼 충격을 완화시키고 분산과 흡수를 통해 척추가 제 기능을 수행할 수 있도록 하는 장치이다. 디스크는 진후 좌우로 튼튼한 인대 조직에 둘러 싸여 있어서 좀처럼 밀려 나오지 않는다. 그러나 일단 나쁜 자세나 사고 등 외부 자극이 가해져 척추 뼈가 제자리를 잃고 비뚤어지면, 뼈 사이의 디스크가 눌러 찌그러지게 되고 벌어진 쪽으로 밀려 나오게 된다. 이렇게 밀려 나온 디스크는 주위 신경근을 자극하여 통증을 일으키게 된다. 이것이 우리가 흔히 말하는 디스크 질환, 또는 '추간판 탈출증'이라고 한다. 이중에서도 요추 사이에 있는 디스크가 밀려 나와 옆의 신경을 눌러 통증이 생기는 경우를 '허리 디스크'라고 한다.

○증상

가장 많이 나타나는 증상은 생활에 큰 불편을 주는 허리의 통증과 다리의 통증이다. 심한 경우에는 자세를 바꾸기도 힘들고 골반, 엉덩이, 다리로 통증이 옮겨 다닐 수도 있지만 전형적인 경우는 무릎 밑으로 발가락까지 당기는 듯한 통증이 있다. 앉아 있거나 운전 시 통증이 심해질 수 있으며 서 있거나 누우면 통증이 감소된다. 무거운 물건을 들거나, 높은 곳에서 떨어졌거나, 심한 운동을 한 후 갑작스러운 장딴지의



나쁜 자세나 사고 등 외부적인 자극이 가해져 척추 뼈가 제자리를 잃고 비틀어지면, 뼈 사이의 디스크가 눌러 찌그러지게 되고 벌어진 쪽으로 밀려 나오게 된다. 이렇게 밀려 나온 디스크는 주위 신경근을 자극하여 통증을 일으키게 된다.

통증이 있다면 추간관 탈출증을 의심해야 하며 경우에 따라서는 세수하거나, 자고 일어나면서 생기는 가벼운 외력에도 발생할 수 있다.

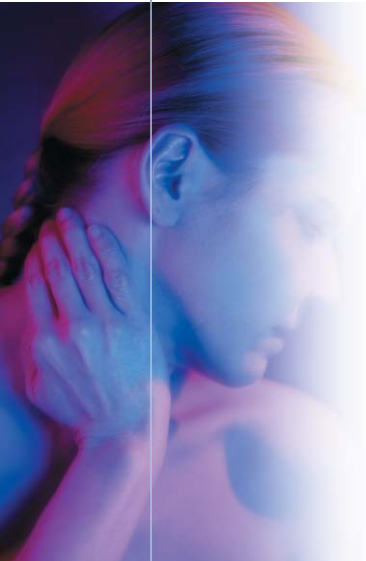
○치료

흔히 사용되는 치료 방법에는 안정, 견인 기기를 이용한 간헐적인 골반 견인, 약물 치료, 뼈 주사로 알려진 여러 가지 주사법들, 척추 교정, 운동 치료 등이 있다. 그러나 한 가지 방법만으로는 확실하게 치료하기 어렵기 때문에 적절히 병행해서 치료해야 한다. 6주 이상 치료에도 효과가 없거나 증상이 더 심해지게 되면 수술을 고려해야 한다. 수술을 고려할 때는 MRI 등으로 디스크와 증상이 일치하는 지를 면밀히 검토해야 한다.

목 디스크

흔히 말하는 디스크 질환 중 목 디스크는 바로 경추(목뼈) 사이에 있는 디스크가 밀려 나와 옆의 신경을 눌러 통증이 생기는 척추 질환이다. 목 디스크는 잘못된 생활 습관이나 사고 등으로 목에 직접적인 충격이 가해졌을 때 나타나기 쉽다.

- 높은 베개를 사용할 때
- 장시간 앉아 있으면서 머리와 목을 앞으로 내미는 습관
- 눈이 나빠 눈을 찡그리며 목을 빼고 앞을 보는 습관
- 체중 과다로 바른 자세를 취할 수 없는 경우
- 평발이거나 발에 맞지 않은 신발을 계속 신는 경우
- 사고 등 직접적인 충격으로 목 뼈나 관절에 손상이 온 경우



○ 증상

- 목의 통증

목의 통증은 목의 뒤쪽에서 주로 나타나지만 두통이나 등, 어깨까지 나타날 수 있다. 디스크에 의한 동통은 주로 목을 펴거나 증상이 있는 부위로 돌리면 증상이 악화되며 급성 혹은 만성 근육통에 의한 동통은 목을 구부리면 증상이 심해지고 머리를 돌린 반대쪽의 증상이 심해진다.

- 팔의 통증

팔의 통증은 디스크나 뼈가 튀어 나와 신경을 누르는 경우에 나타난다. 여러 신경이 침범될 수 있지만 주로 단일 신경이 눌리는 경우가 많고 증상은 찌르는 듯한 팔의 통증으로 나타나며 목에서부터 팔로 통증이 내려가는 듯한 느낌이 든다.

○ 치료

- 보존적 치료

목 보조기는 목의 운동을 제한하여 주위 근육의 피로나 경련에 의한 동통을 경감시키지만 장기간 사용하면 근육의 위축을 초래할 수 있다. 급성기에는 목을 뒤로 제치거나 무거운 물건을 드는 것을 피한다.

- 소염 진통제

동통을 경감시키며 노인 환자의 경우에는 간헐적인 마약성 진통제 투여도 도움이 된다. 온 찜질과 초음파 요법 등의 물리 치료는 급성기에 효과적이지만 목 디스크 자체를 호전시킬 수 없다.

- 수술적 치료

보존적인 치료를 시행해도 호전이 없거나 증상이 악화되면서 MRI로 문제가 발견된 디스크는 수술적 치료를 시행할 수 있다. 특별한 합병증이 없다면 2주 정도의 입원 후 퇴원이 가능하며 간단한 목 보조기를 착용하고 2~3개월 정도 지나면 일상 생활에 문제가 없다.

디스크 예방을 위한 운동

▶산길 걷기

나지막한 산길 걷기는 허리를 강하게 만드는 최고의 운동이다. 하루 30분씩 일주일에 4회 정도 실시한다. 양쪽 팔을 보행속도에 맞춰 가볍게 흔들면서 가슴을 펴고 아랫배에 힘을 준 상태로 리드미컬하게 걷는다. 이 때 신발의 선택에도 신경 써야

한다. 슬리퍼나창이 너무 얇은 신발을 피하고 2~3cm의 굽과 탄력이 있는 신발이 좋다. 산을 오를 때, 처음에는 천천히(시속 4km) 시작해 점차 속도를 높인다. 내려올 때는 티벳터벅 걷지 말고 평소 걸을 때보다 무릎관절을 더 구부린다는 기분으로 가슴을 쪽편 채 걸어야 한다.



▶ 물 속에서 걷기

척추 구조를 강화와 함께 동시에 유연성을 기르는데 좋은 운동이다. 물이 가슴까지 잠기는 수영장에서 25m 구간을 천천히 왕복하는 것으로 시작한다. 어느 정도 익숙해지면, 한쪽 손을 뒤로 올린 다음 팔꿈치 부분을 반대쪽 손으로 잡은 자세를 취하고 걷는다. 50m를 힘껏 달릴 수 있을 때까지 조금씩 속도를 높여가며 운동한다.

▶ 복근 강화 스트레칭

복근을 강화시키는 운동은 허리뼈의 움직임과 혈액 순환을 좋게 하고 디스크를 보호해 준다. 운동선수 중 상당수가 디스크 질환이 있으면서도 일상생활에서 큰 불편을 느끼지 않는 것은 운동으로 다져진 복근 덕분이다. 양팔을 나란히 펴고 누운 상태에서 다리를 곧게 뻗어 90도 정도로 올린 후 10초간 정지한다. 다음에는 약 45도 정도로 내린 후 10초간 유지한다. 마지막으로 약 15도로 다리를 내린 채 10초를 유지한다. 하루 20분 정도만 해 줘도 좋다.

허리 통증 7가지 위험 신호

아래 7개 질문 중 하나라도 해당되면 전문의와 상담이 필요한 경우다.

- 1 허리 통증이 다리까지 내려간 경험이 있다 : 심한 통증이 지속적이면 무언가 신경을 압박하고 있다는 증거이다.
- 2 무릎을 가슴까지 당기거나 몸을 굽히면 다리 통증이 심하다 : 만약 그렇다면 신경을 자극하는 디스크가 있을 가능성이 높다.
- 3 최근 넘어서 심한 허리 통증을 경험한 적이 있다 : 넘어질 경우 척추에 손상을 입을 수 있다. 골다공증까지 있다면 손상 가능성은 커진다.
- 4 3주 이상 지속된 심한 허리 통증을 경험한 적이 있다 : 통증이 지속된다면 척추전문 의와 상담해야 한다.
- 5 밤에 잠에서 깬 때 허리 통증이 심해진 적이 있다 : 통증이 고열과 동반된다면 감염이나 다른 문제가 있다는 신호이다.
- 6 지속적인 소변과 대변 장애가 있다 : 방광과 장의 문제는 여러 원인이 있지만 척추질환이 원인일 수도 있다.
- 7 걸을 때 다리 감각이 무디거나(또는 저리거나) 힘이 빠진다 : 이는 척추관이 좁아지는 척추협착증에 의한 것일 수 있다. 🌐

〈출처 : 강남 베드로 병원〉