

## 일상 생활에서의 규칙

- ◆ 몸무게를 줄인다. 여분의 무게, 특히 중간치(정상치)를 벗어나는 여분의 무게는 등하부에 압박감을 증가시킵니다.
- ◆ 담배를 피우지 않는다. 지속되는 흡연은 등하부로의 혈액 순환을 방해하며, 지속되는 기침은 등경련을 일으킬 수 있습니다.
- ◆ 스트레스를 줄인다. 경제적인 걱정, 가족의 압박감, 피로는 등 경련의 원인이 되거나 근육을 긴장시킬 수 있습니다. 매일 반복하는 운동은 스트레스를 줄이는 아주 좋은 방법입니다.
- ◆ 짧은 거리는 운전대신 걷는다.
- ◆ 적은 층은 엘리베이터를 타는 대신 걸어 올라간다.
- ◆ 걷기, 수영, 또는 똑바로 선채로 자전거 타기와 같이 등에 무리가 가지 않는 스포츠를 선택한다.
- ◆ 응급 처치가 필요할 때를 알고 있어야 한다.  
(내가 선택할 수 있는 것으로는 어떤 것이 있는가? 참조)
- ◆ 가볍게 빤 대부분의 등 통증은 OTC와 간단한 가정 치료법을 통해 해결될 수 있다는 것을 기억하십시오.

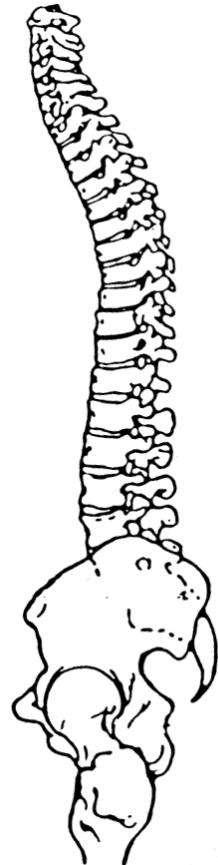
건강 증진 및 예방을 위해 미군 센터가 제공한 본 환자 교육 안내 책자는 미국방부 에이전시와 재향군인국(Veterans Administration)의 파트너쉽으로 제작되었습니다.

본 지침의 권장 치료법은 의학 문헌의 광범위한 검토 후에 전문가 의견을 수렴하여 발행되었습니다. 본 지침은 또한 정형외과 의사, 내과 의사, 간호사, 물리 치료사, 정형외과 보조원 및 육군, 해군 및 공군성의 인간 공학 연구자에 의해 검토되었습니다.

# 등하부

# 통증

# 관리



등하부 통증을 관리하는 열쇠는 그것을 이해하고 언제 의사에게 도움을 청할지 알고 있는 것입니다. 이 안내 자료는 간단한 이해를 증진시키고 안전하게 등하부 통증을 치치하는 방법에 대한 개요를 제공 합니다.



1999년 1월

## 내가 선택할 수 있는 것으로는 어떤 것이 있는가?

### 귀하가 취할 수 있는 행동:

- ◆ 가볍게 뱀 대부분의 등 통증은 의사의 처방 없이도 구입할 수 있는 약(OTC:over-the-counter medicines)과 간단한 가정치료(처치)로 해결할 수 있습니다.
- ◆ 통증이 시간이 지남에 따라 나아지거나 심한 상해로 인한 것이 아니라면, 혼자서도 성공적인 등하부 치료가 가능합니다.

**만약 등의 상해가 발생한 2-3일 이내에 다음과 같은 문제가 발생하면 의사의 진찰을 받으십시오.**

- ◆ 움직일 수 없을 정도의 통증.
- ◆ 다리나 팔에까지 전달되는 통증.
- ◆ 잠을 잘 수 없을 정도의 심야 통증.
- ◆ 2-3일 휴식을 취한 후에도 증가되는 통증.
- ◆ 휴식과 기본적인 가정치료 후에도 줄어들지 않는 통증.

**다음과 같은 문제가 발생하면, 의사에게 응급 처치를 받으십시오.**

- ◆ 방광이나 배변 조절이 어려움.
- ◆ 직장부의 감각이 없음.
- ◆ 등으로 떨어지거나 부딪힌 후 발생하는 통증
- ◆ 양쪽 다리 아래로 심한 다리 통증, 허약, 쑤심, 감각이 없거나 움직일 수 없음.
- ◆ 5-6시간 이상 지속적으로 증가하는 통증.
- ◆ 오한, 발열, 또는 도한(잠잘 때 나는 식은 땀).
- ◆ 균형이나 신체조정의 어려움.

## 자가 치료 지침

### 의사의 처방 없이 살 수 있는 약(OTC)

- ◆ OTC는 처방전 없이도 살 수가 있습니다. 이것은 염증, 부어오름 및 통증에 매우 효과적입니다. OTC 진통제는 해열진통제(예: Tylenol®) 및 아스피린, 아이류프로펜(예: Advil® 또는 Motrin® IB), 나프록센 소듐(예: Aleve®)과 같은 비스테로이드성 항염제를 포함하고 있습니다.

**주의: 아이류프로펜 또는 나프록센 소듐과 함께 아스피린을 복용하지 마십시오.**

- ◆ OTC는 의약품이므로 주의하여 복용해야 합니다. 귀하가 다른 약을 복용하고 있다면, OTC가 귀하가 현재 복용중인 처방제의 어떤 성분과도 부정적인 상호작용을 하지 않는지 의사나 약사와 상의하십시오.

### 약 복용 없이 할 수 있는 치료

등하부 통증을 감소시키는데는 약 복용 없이 할 수 있는 많은 안전하고 효과적인 방법들이 있습니다. 가끔 이러한 기법은 약 복용과 함께 조화시켜 사용됩니다. 대다수의 이러한 통증 완화 방법은 집에서 사용될 수 있으며, 나머지 방법들은 의사의 도움을 필요로 합니다. 귀하가 사용하려고 계획중인 통증 완화 기법에 관하여 의사와 꼭 상의하십시오.

### 열음

- ◆ 하루나 이틀동안, 열음이나 차가운 팩을 한번에 약 20분씩, 하루에 세 번 혹은 네 번 대십시오.
- ◆ 항상 열음이나 차가운 팩을 타올이나 수건과 같이 얇은 보호층에 감싸십시오. 이것은 피부를 보호하게 됩니다.

⑧ 이름을 사용한다고 해서 해당 제품을 권장하는 것은 아닙니다.

### 열

- ◆ 열음을 사용한 2-3일 후에도 통증이 완화되지 않으면, 습한 열을 대십시오.

\* 뜨거운 물병을 타올로 감싸거나 따뜻한 샤워를 하십시오.

\* 습한 열을 약 15에서 20분씩, 하루에 두 번이나 세 번 대십시오.

- ◆ 만약 떨어져서 등에 상처가 났거나, 습한 열이 증세를 심하게 하면, 열을 사용하지 마십시오.

### 침대 휴식

- ◆ 침대에 2-3일 이상 누워있는 것은 등 근육이 더 약해지는 원인이 될 수 있습니다. 완전히 나오려면 약간의 운동이 필요합니다.

## 만성 등하부 통증

### X-레이

- ◆ 지속적이거나 되풀이 되는 등하부 통증일 경우, 의사가 X-레이를 지시할 수도 있습니다.

- ◆ X-레이는 일반적으로 등하부 통증 치료의 시작 시에는 필요하지 않습니다. 이는 등 근육, 인대 및 디스크가 X-레이 상에 나타나지 않기 때문입니다.

- ◆ X-레이는 심한 외상(떨어지거나 타박상으로 인해 등에 상해를 입은 경우)일 경우, 또는 심한 퇴행성 상태(뼈가 물러서 부러지기 쉬움)가 오래된 환자일 경우에 필요합니다.

### 외과수술

- ◆ 수술은 거의 대부분 필요하지 않습니다. 비수술적인 치료, 운동 및 양질의 신체 역학이 등하부 통증 완화에 일반적으로 효과가 있습니다.
- ◆ 디스크 상해의 정도에 따라 외과적 치료가 필요할 경우가 있습니다. 외과수술 옵션은 의사와 상담하십시오.

## 자신의 등 치료하기

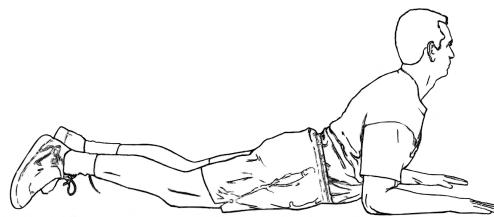
심한 상해에서 회복하려면 얼마간의 시간이 필요합니다. 귀하의 불편함을 증대하지 않기 위해서는 점차 활동량을 증가시키는 것이 중요합니다.

만약 심한 등 상해로 인해 고통받고 있다면-

- ◆ 부드러운 동작으로 스트레칭을 하고, 잠시동안 그대로 있으십시오. 스트레칭을 하는 동안 갑자기 심하게 움직이거나 확 잡아당기지 마십시오.
- ◆ 휴식이 필요할 경우, 하루나 이틀동안의 휴식 후에 이러한 스트레칭 및 운동을 하십시오.
- ◆ 스트레칭을 함으로 근육을 단련해서 활동에 대한 대비를 하십시오. 이것은 근육의 긴장을 완화하고 근육에 더 많은 혈류를 제공합니다.
- ◆ 이러한 운동을 하는 동안 다소 불편함을 경험 할 수 있습니다. 만약 다음날까지 불편함이 증가하고 계속된다면, 의사와 상의하십시오.
- ◆ 하루에 10-20분만 등의 건강에 투자하십시오. 회복에 도움을 주고 차후의 부상을 막는데 도움이 될 것입니다.

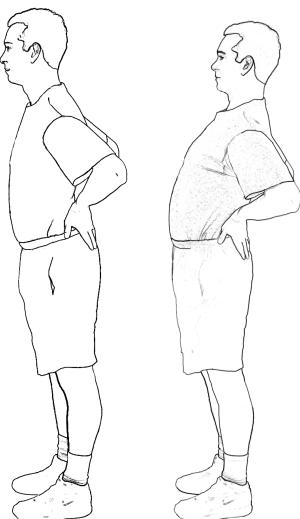
## 프레스 업

1. 발을 모으고 다리를 쭉 뻗은 채로 엎드립니다.
2. 손과 팔꿈치를 이용해 상체를 지탱합니다.
3. 바닥에 골반을 댄 채로 상체를 밀어 올리십시오.
4. 5초간 그대로 유지합니다. 5. 천천히 바닥으로 몸을 낮춥니다. 항상 바닥에 손과 팔꿈치를 대고 있는 것을 잊지 마십시오. 6. 다섯 번 반복합니다.



## 반대방향 스트레칭

1. 똑바로 일어납니다. 2. 발을 어깨 너비로 벌립니다. 3. 손을 등하부에 맵니다.
4. 목을 똑바로하고 상체를 뒤로 젖힙니다. 5. 등에 약간 당기는 느낌이 들 때까지 상체를 뒤로 더 젖힙니다.
6. 다섯을 셀 동안 이 자세를 유지합니다. 7. 원래의 똑바로 선 자세로 돌아옵니다. 8. 세 번이나 네 번 반복합니다.



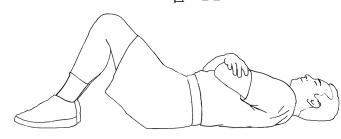
## 등하부 및 히프 스트레칭

1. 무릎을 구부리고 바닥에 발을 평평히 댄 채 반듯이 눕습니다. 2. 바닥으로 등하부를 눌러 줍니다. 3. 양손으로 한 쪽 무릎을 쥐고, 바닥에 머리를 댄 채 무릎을 가슴쪽으로 잡아 당깁니다.
4. 다른 구부린 무릎과 발은 바닥에 계속 유지합니다. 5. 열을 셀 동안 이 자세를 유지합니다.
6. 다른 다리로 마찬가지로 반복합니다. 8. 3세트 동안 양 쪽 다리에 열 번씩 각각 반복합니다.



## 골반 기울이기

1. 반듯이 눕습니다. 2. 무릎을 90도 각도로 구부립니다. 3. 배 근육과 엉덩이를 당겨 줍니다. 그림 A를 참조하십시오. 4. 등하부를 아래로 천천히 밟니다. 5. 이 위치에서 5초 동안 등을 유지합니다. 그림 B 참조하십시오. 6. 평상 자세로 돌아와 긴장을 늦춥니다. 그림 A를 참조하십시오.
7. 다섯 번 반복합니다.

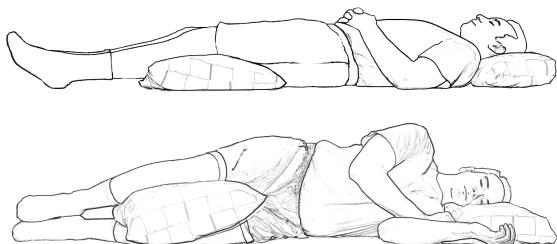


## 좋은 신체 역학은 귀하의 등을 보호할 수 있습니다

**침대에서 일어나기.** 1. 옆으로 몸을 돌려 두 팔로 몸을 밀어서 일으킵니다.



**잠자기.** 1. 단단하고 편안한 매트리스에서 잠을 잡니다. 2. 매트리스가 너무 부드러우면 단단하게 하기 위해 매트리스 아래에 판을 집어 넣어 줍니다. 3. 반듯이 누워 무릎아래, 또는 옆으로 누워 베개를 구부린 무릎 사이에 넣고 잡니다. 4. 윤곽선이 있는 베개(머리를 위한 곡선이 있음)를 베고 자면 자는 동안 목과 척추가 일직선을 유지하는데 도움이 됩니다.



## 자동차에 타기.

- 앉는데 도움이 되도록 차문을 이용합니다.
- 앉아 있을 때 지탱하기 위해 핸들을 잡고 천천히 두 다리를 차 안으로 돌립니다.
- 좌석 패드나 등 지지대를 사용한다면, 미끄러지지 않도록 좌석을 단단히 고정시킵니다.



## 자동차에서 내리기.

- 차 밖으로 (내릴 때) 하체를 축으로 하는데 도움이 되는 지렛대로 핸들을 사용합니다.
- 가능하면, 등이 뒤틀리지 않도록 동시에 차 밖으로 두 다리를 돌리도록 합니다.
- 두 다리로 몸을 일으키기 위한 지지대로 차문을 사용합니다.



**앉기.** 직장에서나 집에서 앉아 있는 동안, 좋은 자세를 유지하는데 노력합니다. 1. 무릎을 90도 각도로 유지합니다. 2. 발을 바닥이나 발판에 평평히 맴니다. 3. 등하부의 일반적인 만곡을 지탱하기 위해 등 지지대나 말려진 타월을 사용합니다. 4. 귀, 어깨, 엉덩이를 바닥에 수직이 되도록 일직선을 유지합니다. 5. 양 손목이 바닥에 평행하도록 팔꿈치를 90도 정도 구부립니다. 6. 팔을 의자의 부드러운 팔걸이에서 쉴 수 있게 합니다. 이것은 또한 등하부의 압박을 다소나마 완화합니다.



**들어 올리기.** 1. 들어 올릴 때, 물체를 몸에 가까이 있게 합니다. 2. 물체가 바닥에 있을 경우, 발의 위치(어깨 너비의 약간 바깥쪽)를 넓히고 엉덩이와 무릎만 구부립니다. 3. 들어 올리는 동안 등의 일반적인 아치형 자세를 계속 유지합니다. 4. 앞으로 구부리거나 등하부를 사용해 물건을 들지 마십시오. 5. 들어 올리는 동안 몸을 뒤틀지 마십시오. 6. 들어 올리는 동안 힘을 써야 하므로 숨을 들이쉬고 내쉽니다. 7. 배근육을 단단히 하고 다리를 사용함으로써 위쪽으로 들어 올리기 시작합니다. 8. 물체를 운반하고 있는 경우, 신체와 물건을 가까이 유지하고, 척추를 일직선으로 유지하도록 합니다.



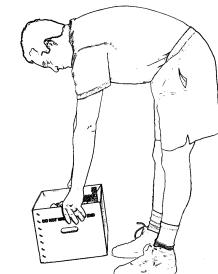
좋은 자세



좋은 자세



좋지 않은 자세



좋지 않은 자세