



이비인후과

Otorhinolaryngology

이석증 물리치료





이석증의 증상과 진단

이석증(양성 돌발성 두위 현훈)이란?

귀 안쪽에 위치하는 평형기관 중 이석이 반고리관으로 떨어져 나타나는 질환입니다. 증상은 머리를 일정한 방향으로 돌릴 때 수초간의 잠복기(무증상 시기)가 지나고 어지럼증이 수초~수십 초 동안 계속됩니다. 수일 또는 길게는 수주 동안 이어지며 종종 재발하기도 합니다.

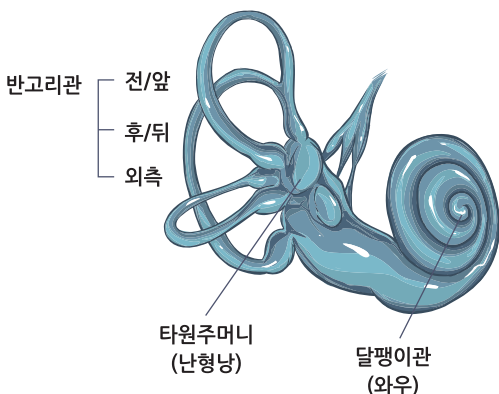
이석 위치교정술

반고리관 안의 이석을 빼내 원래 이석이 있어야 할 전정으로 원 위치시키는 자세 요법입니다. 치료법은 가장 흔한 후반고리관 양성 돌발성 두위 현훈의 경우 후반고리관 이석 위치 교정술 (Epley maneuver)이 주로 사용됩니다. 몇 번의 치료로 90% 이상 증세가 호전됩니다.

이석이 어느 위치로 빠졌는지에 따라 위치 교정술의 방법이 달라지므로, 빠진 위치의 정확한 진단이 중요합니다.

내이

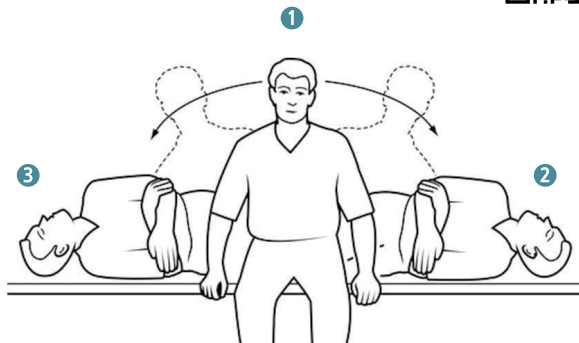
반고리관 : 몸이 얼마나 회전하는지 감지하는 평형기관





이석증의 물리치료

후/측반고리관

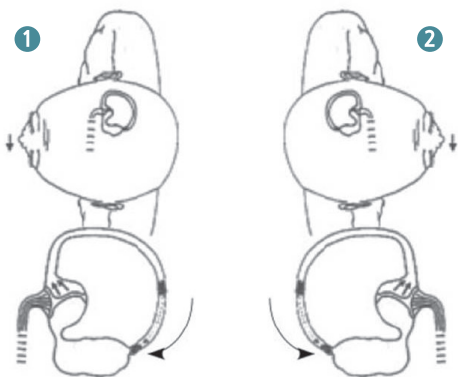


- ① 침대나 소파 난간에 걸터앉습니다.
- ② 고개를 오른쪽으로 45도 돌린 후 왼쪽 방향으로 쓰러져 눕습니다. 이때 어지럼증이 나타나면 어지럼증이 없어질 때까지 누워있다가 다시 ①위치로 똑바로 앉습니다. 별로 어지럼증을 느끼지 못했다면 30초 정도 앉아 있다가 다시 ①위치로 똑바로 앉습니다.
- ③ 이번에는 고개를 왼쪽으로 45도 돌린 후 오른쪽으로 눕습니다. 이때 어지럼증이 나타나면 어지럼증이 없어질 때까지 누워있다가 다시 ①위치로 똑바로 앉습니다. 별로 어지럼증을 느끼지 못했다면 30초 정도 앉아 있다가 다시 ①위치로 똑바로 앉습니다.

이런 운동을 양쪽 교대로 5번씩 반복합니다.

전체 운동을 3시간 간격으로 실시하고 이틀 동안 어지럼증이 없으면 운동을 중단하시기 바랍니다.

측반고리관



측반고리관 이석증 치료에 사용하는 물리치료입니다. 측반고리관의 경우 입구와 중간 부위의 직경이 좁아 치료가 어렵고, 결석이 있는 부위에 따라서 치료 방향과 방법이 달라집니다.

- ① 오른쪽 귀에 이석증이 있는 경우, 오른쪽 귀를 위로 향한 채 12시간 동안 옆으로 누워있는 자세를 유지합니다.



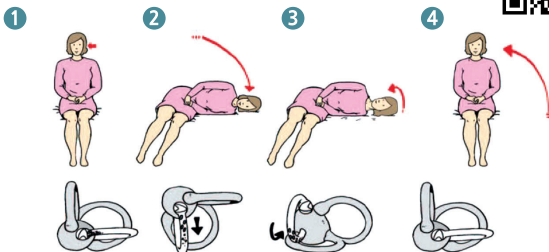
- ② 왼쪽 귀에 이석증이 있는 경우, 왼쪽 귀를 위로 향한 채 12시간 동안 옆으로 누워있는 자세를 유지합니다. 이러한 물리치료는 70~90% 정도의 효과를 보입니다.





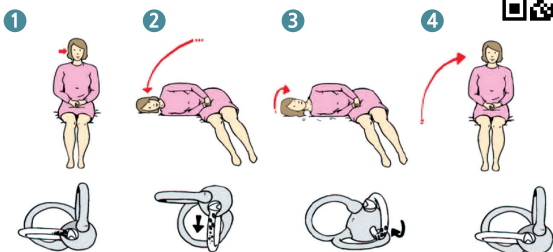
이석증의 물리치료

좌측 측반고리관



- ① 왼쪽 귀에 이석증이 있는 경우입니다. 그림과 같이 침대나 소파 난간에 걸터앉습니다.
- ② 빠르게 왼쪽으로 누워 약 2분간 자세를 유지합니다.
- ③ 머리를 빠르게 오른쪽으로 천장을 향하게 45도 돌린 뒤 어지럼증이 사라질 때까지(2분 정도) 자세를 유지합니다.
- ④ 다시 원위치로 돌아옵니다.
- ① ~ ④의 과정을 1회 더 시행합니다. (총 2회)

우측 측반고리관



- ① 오른쪽 귀에 이석증이 있는 경우입니다. 그림과 같이 침대나 소파 난간에 걸터앉습니다.
- ② 빠르게 오른쪽으로 누워 약 2분간 자세를 유지합니다.
- ③ 머리를 빠르게 왼쪽으로 천장을 향하게 45도 돌린 뒤 어지럼증이 사라질 때까지(2분 정도) 자세를 유지합니다.
- ④ 다시 원위치로 돌아옵니다.
- ① ~ ④의 과정을 1회 더 시행합니다. (총 2회)



www.emc.ac.kr



1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00 토요일 08:00~12:00

대전/노원

평일 08:30~17:30 토요일 08:30~12:30

강남

평일 08:30~17:30

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원