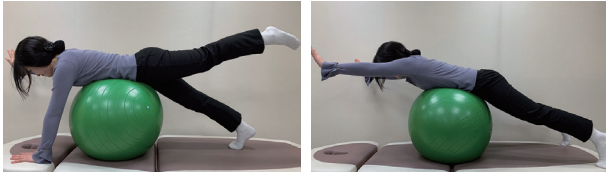


척추 안정화 운동

만성기 운동

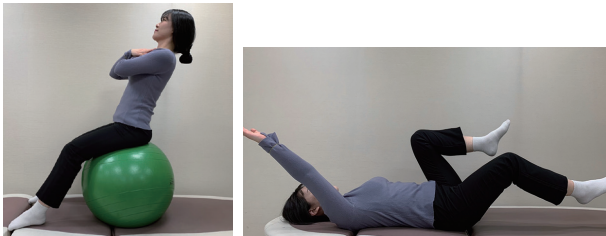


(좌) 네발기기 자세에서 반대쪽 팔과 다리 들기

- 네발기기 자세에서 좌측 팔을 어깨 높이까지 올리면서, 좌측 발을 골반 높이까지 들어 올립니다.
- 허리가 바닥 쪽으로 휘지 않고 일직선을 유지하도록 합니다.
- 5초간 유지한 후 반대쪽 팔과 다리를 들어 운동을 반복합니다.

(우) 윗몸 들어 올리기

- 다리를 펴서 앞드린 자세에서 복부에 공이 오게 합니다.
- 윗몸과 팔을 동시에 들어 올립니다.



(좌) 윗몸 뒤로 기울이기

- 공 위에 앉아 손을 가슴에 댍니다.
- 허리를 후방으로 기울이고, 머리를 고정하여 턱을 듭니다.
- 원래 자세로 돌아가 반복합니다.

(우) 바로 누운 자세에서 복근 강화 운동

- 바로 누운 자세에서 복근을 수축한 자세를 취합니다.
- 한쪽 팔을 머리 위로 올리고 반대쪽 다리를 가슴 쪽으로 구부립니다.
- 올린 팔과 다리를 내리면서 반대쪽 팔과 다리를 올립니다.



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

EMC 대전을지대학교병원

EMC 노원을지대학교병원

EMC 강남을지대학교병원

EMC 의정부을지대학교병원



재활의학과
Rehabilitation medicine

요통과
운동요법



EMC 을지대학교의료원

어떤 운동을 해야 하나요?

요통으로 병원에 가면 가장 많이 듣는 이야기가 운동하라는 말입니다. 그 말을 듣고 환자는 운동을 시작합니다. 요가, 수영, 걷기, 등산, 헬스, 수영, 테니스, 골프까지... 개인의 척추 상태에 맞지 않은 개별적인 운동은 오히려 약해져 있는 척추에 손상을 입혀서 결국 운동을 포기하게 만듭니다.

개인의 상태에 따라 제대로 처방된 운동요법과 치료사의 세심한 지도가 없는 운동은 디스크, 협착 등으로 척추가 약해져 있는 환자들에게 매우 위험합니다. 노원을지대학교병원 재활의학과에서는 환자 상태에 맞는 적절한 운동종류, 시간, 운동법 등을 교육하고 있습니다. 건강 상태에 맞는 전신 운동과 부위별 맞춤 운동을 처방하고 통증물리치료실에서 개인 교육을 실시합니다.

요통 운동은 스포츠가 아니라 치료입니다. 특히 운동요법을 통해 근력과 유연성을 강화해야 할 부위는 허리 및 복부 근육입니다. 허리 부위별 근육이 충분히 강화되었을 때 적절한 스포츠를 하는 것이 바람직합니다. 요통 운동은 이런 목적에 맞게 허리근육을 집중적으로 강화시키고 유연성을 증가시켜 줍니다.

어느 정도가 적당한가요?

운동시간, 운동강도, 속도 등은 개인의 정도에 맞게 서서히 증가하는 것이 매우 중요합니다. 운동을 할 때 일시적으로 수 분간 불편한 증상을 느낄 수 있는데 이것은 위험신호가 아닙니다. 그러나 통증이 더 심해지면서 15~20분 이상 이어진다면 운동을 줄이거나 중지해야 합니다.

요통 운동은 통증이 증가하지 않는 자세에서 하루 1~2회 실시합니다. 1회에 5~10번씩 실시하면서 10회 이상으로 점차 증가시킵니다. 요통 운동은 평생 해야 합니다. 요통에 대한 올바른 지식과 운동치료만이 비용과 시간 낭비를 줄이고 질병 악화를 막을 수 있습니다.

추천하는 운동요법은?

허리통증 환자에게 유용한 운동요법의 종류

1. 척추 안정화 운동

가장 척추에 부담을 주지 않는 운동으로 급성기, 아급성기와 만성기 운동으로 나눌 수 있습니다.

2. 치료적 운동

걷기, 요가, 필라테스, 아쿠아로빅, 타이치(태극권), 기공, 웨이트 트레이닝

3. 스포츠

수영 (자유영과 배영), 가벼운 등산

4. 도수치료 (별도의 안내서 참고)

“ 운동의 종류보다는 개인별 건강 상태와 기호에 맞는 운동을 꾸준히 하는 게 좋습니다. ”

급성기 운동



(좌) 요추 신전근의 스트레칭

양쪽 무릎을 가슴까지 굽힌 후, 양손으로 대퇴를 잡고 허리가 쪽 퍼지도록 가슴까지 천천히 끌어당깁니다.

(우) 골반 기울기 운동

- 누운 상태에서 무릎을 올려서 세웁니다.
- 배가 숙 들어가게 하며 허리를 바닥에 붙인 다음 향문을 오므려서 배가 살짝 머리 쪽으로 올라가게 합니다.
- 자연스러운 호흡으로 10초간 자세를 유지한 후 힘을 뺍니다.

척추 안정화 운동

아급성기 운동



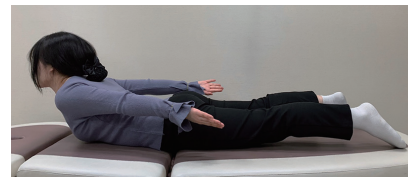
바로 누운 자세에서 복부 강화 운동

- 바로 누운 자세로 턱을 가슴 쪽으로 끌어당깁니다.
- 팔을 앞으로 뻗은 자세에서 어깨가 바닥에서 떨어질 때까지 상체를 들어 올립니다.
- 자연스러운 호흡을 유지하며 5초간 자세를 유지한 후 힘을 뺍니다. (허리에 통증이 오면 운동을 중지하도록 합니다.)



요추 굽힘근 스트레칭

- 엷드려 손을 어깨 아래에 눕힙니다.
- 손바닥은 바닥을 짚고 팔꿈치를 바닥에 닿게 합니다.
- 골반을 바닥에 붙인 상태로 몸통을 위로 올립니다.



엷드린 자세에서 요부 신전근 강화 운동

엷드려 누운 자세에서 머리를 들고 등을 뒤로 젖히고 10초 정도 있다가 원래대로 돌아옵니다. 배에 베개를 깔면 더욱 좋습니다.