

요통예방 및 개선을 위한 운동법

▣ 요통에서의 운동효과

○요통의 치료에는 수술, 약물 복용, 물리치료, 보조기 사용 등의 많은 방법이 적용되고 있으나 이러한 방법들이 장기적으로 진행될 경우 오랜 시간 침대에서 안정을 취해야 하는 시간이 증가되어 골관절의 경직 및 근육의 약화, 회복 저하 등의 문제가 발생할 수 있다.

운동은 요통에서 통증의 감소, 골관절의 경직 및 근육의 강화, 회복에 도움을 준다. 이는 운동이 손상 받은 조직에 새로운 혈액을 공급하면서 염증을 완화시키는 역할을 하고, 손상된 조직의 염증이 완화되면 통증 유발 물질의 감소로 통증으로부터 벗어날 수 있게 될 뿐만 아니라 허리의 운동 범위가 향상되기 때문이다

▣ 요통예방 및 개선을 위한 운동법

○운동은 통증을 경감시키고 약화된 근육의 근력 회복과 근 긴장 감소를 통해 신체의 운동성을 증가시켜 척추에 미치는 기계적 스트레스를 줄여 준다. 또한 정신 건강에 도움을 주며 과운동성을 가진 척추 분절에 안정성을 줄 수 있다. 모든 운동은 반드시 통증이 없는 범위에서 실시해야 하며 자신의 신체 상황과 체력에 맞는 운동을 선택해야 한다.

요통 예방 및 개선을 위해서는 스트레칭, 안정화운동, 강화운동, 유산소운동이 권장된다. 스트레칭은 정상관절가동범위 회복·근육의 긴장 완화를 목적으로 한다. 요통환자의 경우 배가로근, 배속빗근, 뭇갈래근과 같은 심부 안정화 근육의 활성화가 지연되거나 나타나지 않기 때문에 체간의 안정성을 획득하기 위해서는 안정화운동이 필요하다. 강화운동은 중립자세나 기능적 자세 유지·체간과 사지의 동적 근력 강화를 목적으로 실시되며, 유산소 운동은 요통으로 인해 활동량이 감소되어 유산소능력이 저하될 수 있기 때문에 전반적인 심혈관지구력 발달과 스트레스 해소 및 기분전환을 위해 시행된다.

☞ 스트레칭

운동시간	세트	빈도
10-20초	1-3세트	최소3회/1주

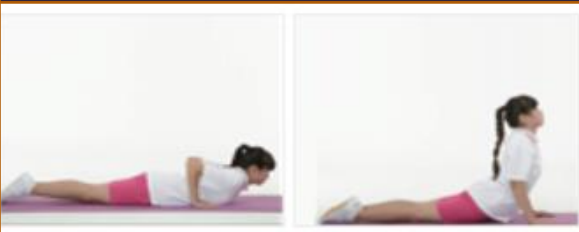
1. 무릎꿇고 팔뻗기



2. 무릎꿇고 옆으로 이동하기



3. 옆드려 상체들어 올리기



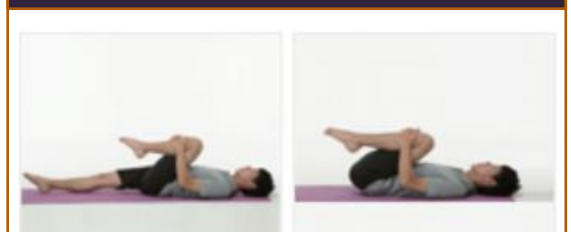
4. 누워서 무릎구부러 당기기



5. 누워서 다리당기기



6. 다리 교차하여 등쪽으로 당기기



7. 허리숙여 발목잡기



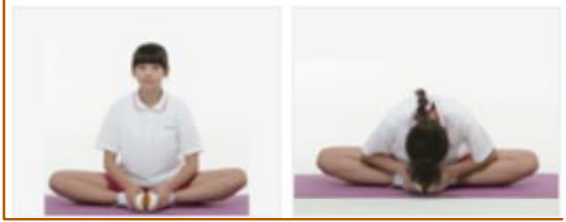
8. 누워 발목 당기기



9. 옆구리 스트레칭



10. 다리모아 무릎누르기



11. 전신 늘리기

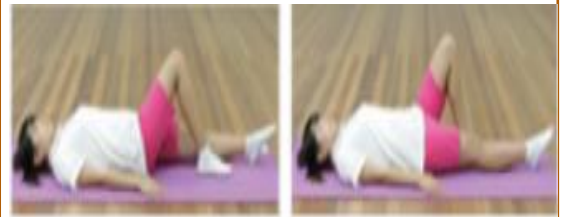


안정화 운동

1. 복부당기기



2. 복부 당기고 한쪽 다리 구부렸다 펴기



3. 엉덩기 들어올리기



3. 엉덩이 들고 가슴으로 당기기



5. 엉덩이 들고 무릎펴서 들어 올리기



6. 옆드려서 버티기



7. 네발기기 자세로 팔 들어올리기



8. 네발기기 자세로 다리 들어 올리기



9. 엎드려서 팔, 다리 뺀고 균형 잡기



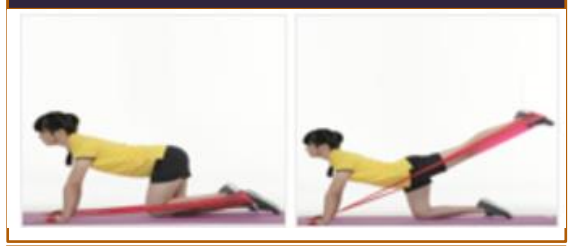
○요통의 예방과 개선을 위한 운동 시 초기 단계에 많은 주의를 기울여야 한다. 운동 중에 통증이 생기는 경우에는 즉시 중단하고 안정을 취해야 하고, 운동 중 통증이 다시 악화될 때에는 운동강도를 낮춰 다시 시작해야 한다. 요통이 나아지지 않거나 악화될 때에는 병원을 방문하여 정확한 진찰을 받아야 한다.

강화 운동

1. 엎드려서 다리 들어 올리기



2. 한발 뒤로 들어 올리기



3. 윗몸 일으키기



4. 사이드 플랭크



5. 옆으로 버티면서 위쪽 다리 들어올리기



○대부분의 요통은 과도한 힘이 내·외적으로 가해져서 발생한다. 따라서 요통의 예방과 개선은 무리한 힘에 잘 견뎌 낼 수 있도록 준비하는 것이 중요하며, 허리 주위 근육강화 운동·바른 자세로 생활하기·허리뼈 및 골반과 고관절의 가동범위 운동이 도움이 된다.