

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

22. 척추 질환, 허리디스크。



1. 척추의 구조와 관련된 질환

1) 디스크 위치에 따른 수술 여부

- 허리디스크

- 중추 신경이 없고 말초 신경으로 구성되어 있기 때문에 운동마비가 발생할 가능성은 많지 않음

- 보존적인 치료를 한 이후에 증상이 계속 안 좋으면 그때 검사를 해도 늦지 않음

- 목 디스크

- 중추 신경은 한번 심하게 손상을 받으면 회복이 잘 안 되는데, 목 디스크에는 중추신경이 있음

- 진단을 먼저 받고, 수술여부는 의사와 논의 후 결정해도 늦지 않음

2) 척추의 구조와 기능

- 목 뼈 7개와 등 뼈 12개, 허리뼈 5개, 꼬리뼈로 구성됨
- 목과 몸통을 지탱하며 사지를 연결하고 있음
- 중추신경계에 해당하는 척수를 둘러싸고 보호하고 있음

1. 척추의 구조와 관련된 질환

3) 척추와 관련된 대표적인 질환

- 디스크에 퇴행성 변화로 인해 신경을 누르는 허리디스크
- 주변 인대와 관절이 튀어나와 신경관이 좁아지는 요추 협착증
- 디스크가 옆으로 튀어나와 신경을 누르는 목 디스크

4) 이상적인 척추의 구조

- 목이 앞 쪽으로 휘고, 흉추가 뒤 쪽으로 휘면서 허리가 앞쪽으로 휜 용수철 구조를 가진 것

5) 디스크의 이해

- 디스크:
척추뼈마디 사이에서 충격을 흡수하고 운동을 가능하게 해주는 물렁뼈
- 건강한 디스크
 - 가운데 탄성체 역할을 하는 수핵과 그것을 싸고 있는 섬유륜으로 구성됨
- 건강하지 않은 디스크(추간판 탈출증)
 - 척추 사이에 있는 디스크 내에 압력이 증가하면서 추간판 내 수핵의 일부가 둘러싸고 있는 섬유륜을 파열시켜 척추관으로 돌출되거나 탈출되는데, 이때 신경근이나 병막을 압박해 염증을 일으키게 됨

2. 허리디스크 증상과 치료법

1) 허리디스크 증상

- 전구 증상으로 나타나는 허리디스크
 - 지속적으로 허리가 자연스럽지 않다거나, 아침에 일어났을 때 허리가 아릿한 경우에는 운동을 삼가면서 며칠 경과를 살펴보는 게 좋음
- 급성으로 나타나는 허리디스크
 - 인대 사이로 돌출된 경우: 허리와 다리에 통증을 느낌
 - 인대만 찢어진 경우: 허리에만 통증을 느낌

2) 허리 정밀 진단 및 수술이 필요한 경우

- 발목이나 엄지발가락이 뒤로 젖혀지지 않는 마비가 왔을 경우
 - 4, 5번 사이에 있는 디스크가 튀어나오면 신경이 눌리면서 엉덩이 → 다리 → 엄지발가락 쪽으로 내려가게 됨
 - 보통 엄지발가락을 뒤로 젖히거나 앞으로 구부렸을 때 자유롭게 못하거나, 발목 자체가 올라가지 않을 때는 신경이 굉장히 많이 눌려있는 것을 의미함
 - 시기를 놓치면 마비가, 영구장애가 될 수도 있음
- 신경 마비로 소변을 못 보고 있는 경우
 - 디스크가 튀어 나온 양이 심할 경우 소변을 못 보게 될 수 있음
 - 응급으로 수술까지 진행이 되지 않으면 영구적인 소변 장애가 올 수도 있음

2. 허리디스크 증상과 치료법

3) 신경을 누르는 추간판 절제술의 방법

- 척추뼈의 뒷 부분인 추간판을 일부 잘라내고
척추신경을 감싸고 있는 황색인대를 살짝 절개한 후
그 속에 있는 디스크를 찾아 제거함

4) 오해와 진실

Q1. 급성 허리디스크는 열심히 운동해서 극복해야 한다? → X

- 급성 허리디스크인 경우 최소한 한 달 정도까지는 척추에 좋다는
운동도 움직임에 따라서 증상이 악화될 수 있기 때문에
운동을 하지 않는 것이 좋음
- 다만, 만성적인 요통을 앓고 있는 경우 운동치료가
어떤 치료보다 우선되어야 하며 허리 근육을 강화하거나
올바른 자세를 잡는 것은 디스크의 예방에 있어서는
절대적이라 할 수 있음

3. 건강한 허리를 위한 운동법

1) 허리를 유연하게 하는 스트레칭

- 허리 디스크에 좋은 허벅지 스트레칭
 - ①두 다리를 뻗고 앉아, 한쪽 다리를 반대쪽 무릎 위로 접어 올린다.
 - ②두 손을 발끝으로 모으고 천천히 몸을 숙인다.
 - ③10초 이상 자세를 유지하며 최대한 몸을 숙인다.
- 허리 디스크에 좋은 엉덩이 스트레칭
 - ①바로 누워 다리를 꼬아 두 손으로 감싸고, 가슴까지 끌어올린다.
 - ②상체는 내리고 턱은 최대한 당긴다.
 - ③다리를 살짝 풀고, 한 손으로 허벅지를 잡아 가슴까지 당긴다.

2) 허리 근력을 키우는 운동

- 허리 근력 강화 운동
 - ①바로 누워 다리를 골반 넓이로 벌리고 접는다.
 - ②허리가 들리지 않도록 배를 바닥 쪽으로 내리 누른다.
 - ③자세를 유지한 상태로 엉덩이를 들어 올리고 몇 차례 반복한다.
- 허리 근력 강화 활 자세 운동
 - ①두 다리를 펴고 골반 넓이로 벌린 상태로 눕는다.
 - ②배에 힘을 주고 엉덩이를 들어 올린다.