



# 허리 염좌의 재활

**허리 통증은** 45세 미만의 성인들이 겪는 질환 중 감기 다음으로 많이 발생하는 질환이며, 근육과 뼈에 나타나는 증상 중에서도 흔하게 병원을 방문하게 되는 이유입니다.



-그림 1-

허리통증의 원인은 물건을 들어올리거나 옮길 때, 허리를 앞으로 굽히며 비틀 때 발생되며, 이러한 통증은 '염좌'라는 부상형태로 가장 많이 나타납니다. 이는 어떤 특정 동작에서 갑작스럽게 발생할 수 있으며, 반복적인 스트레스로 인해 점차 증상이 악화되어 만성적으로 발전하기도 합니다.

**허리 염좌** 발생시 어떤 일정한 움직임이나 자세에서 통증과 불안정성 등을 호소하게 됩니다. 특히 허리를 앞으로 숙이고 비트는 동작에서 그 통증은 더 증가하게 됩니다.

이렇게 움직임이 제한 될 경우 경기력 저하뿐만 아니라 다른 관절의 손상의 위험도를 높이게 되므로, 빠른 회복을 위해서는 치료 및 재활의 과정이 상당히 중요하게 됩니다.



**허리 염좌**는 정도에 따라 세 단계로 나누게 되며, 1 단계는 다소 약한 통증인 경우로 대부분이 자연 치유가 되지만 3 단계는 심각한 파열로써 치유되는데 몇 개월이 필요하게 됩니다. (표-1 참조)

-그림 2-

표 -1	손상	변형	특이사항
I 단계	척추 뼈와 뼈 사이에 공간이 유지됨. 또는 인대가 늘어난 상태.	신경이 눌리는 부위 없음.	눌렸을 때 아픈 부위에 중 정도의 통증이 있고 경련을 동반함. 또한 앉았을 때 닿는 엉덩이 주변의 감각이 둔해 지거나 신경근 염이 발생할 수 있음.
II 단계	척추 뼈와 뼈 사이에 공간이 조금 좁아진 상태. 인대가 부분 파열이 있는 상태.	몇몇 신경이 눌린 곳에 통증, 신경장애, 근 위축이 존재함.	무릎 주변의 감각이 둔해 지거나 신경근 염이 발생할 수 있음.
III 단계	척추 뼈와 뼈 사이에 공간이 완전히 좁아진 상태. 인대가 부분 파열 및 완전 파열이 있는 상태.	근 약화, 확연한 근 위축이 존재함.	모든 움직임에 불안정성이 관찰되며 발목, 발 주변의 감각이 둔해 지거나 신경근 염이 발생할 수 있음.

## ※ 치료 및 재활

대부분의 허리 통증은 일정 기간의 휴식, 물리치료, 약물치료 등에 의해 안전하고 효과적으로 치료될 수 있습니다. 하지만 통증없는 범위내에서 움직임이 가능하다면 가벼운 활동을 빨리 재개하는 것이 더욱 치유와 회복을 빠르게 앞당길 수 있습니다.

초기 치료는 통증 완화를 위해 P-RICE(보호, 안정, 냉 찜질, 압박, 거상 - 홈페이지 응급처치 참고)를 실시합니다. 초기의 통증이 완화되면 유연성을 증가시키기 위한 스트레칭과 허리 및 복부의 근육을 강화시키기 위한 운동이 도움이 될 수 있습니다. 또한 몸통 안정화 훈련(표-2 참고)도 동시에 이루어져야 합니다. 이러한 재활운동시 모든 동작은 통증이 없는 범위 내로 제한되어야 합니다. 더불어 비만인 경우에는 체중을 줄이는 것이 허리 염좌가 재발될 확률을 줄이는데 도움이 될 것입니다.

**표-2 재활 방법**

**1단계 허리 염좌 발생시 4주 재활과정**

**급성기** (손상 직후부터 2~3일까지)

목표: 경직된 근육을 풀어주고 통증을 감소시키기 위한 단계

방법:

- 운동 후 20분정도 아픈 부위에 냉 찜질을 실시
- 도움을 받아 스트레칭을 허리, 대퇴, 복근에 가볍게 실시
- 등받이가 있는 자전거 타기

\*\*\*모든 동작은 통증이 없는 한도 내에서 행해져야 합니다. 2-3일 정도 하루에 3-4회 실시하며 가벼운 관절 운동을 해 줍니다.

**아급성기** (손상 발생 2~3일 후/4~12일 간)

목표: 근력 강화 및 안정화

방법:

- 허리 주변과 허벅지의 근육움직임을 회복하는 운동을 시작
- 50% 정도 허리를 뒤로 젖힐 수 있도록 복근을 늘리면서 힘을 쓸 수 있도록 강화
- **※코어강화운동**을 2-3회 실시

\*\*\* 4-12일 소요될 수 있으며 통증 정도에 따른 개인차가 발생할 수 있습니다. 스트레칭 및 유산소 운동은 1단계에서 실시한 강도보다 증가시켜 2단계 운동에 포함하여 수행하면 됩니다.

**※ 코어 강화 운동**



-다열근 운동-

시작 자세: 양측 무릎을 90도 구부리고 양측 팔꿈치를 편 상태로 바닥에 엎드린다.

동작: 한쪽 무릎은 지면을 지지하고 다른 한쪽 무릎을 들어올린다.



-메디신 볼을 이용한 복사근 운동-

시작 자세: 양측 무릎을 90도 구부리고 불안정한 지면(엑서사이즈 볼, 발란스 보드 등)에 지지한다.

동작: 양손으로 볼을 잡고 좌측 머리 위에서 대각선 아래 방향 우측 골반 옆으로 볼을 이동시킨다. 좌/우 볼의 방향을 바꿔서 실시 할 수 있다.

\*메디신볼은 무게가 있는 물건으로 대체가능하다. 예) 물이 가득찬 물통 등



-머리 위에 볼 들고 버티기-

시작 자세: 런지 자세를 취하고 엑서사이즈 볼을 머리 위에 놓아 잡는다.

동작: 시작 자세를 유지하며 버틴다. 좌/우 발을 바꿔 실시 할 수 있다. 버티는 동작

이 온전히 가능하다면 엑서사이즈 볼을 이용한 복사근 운동과 같은 형태로 응용할 수 있다

\*볼없이 자세유지만으로도 가능하다.

**성숙기** (손상 발생 12~15일 후)

목표: 관절의 움직임 범위를 정상범위로 늘리고, 근력의 회복 및 스포츠로의 복귀

방법:

- 웨이트트레이닝과 종목 특성을 고려해 복귀를 위한 운동 실시
- 부분적 훈련참여가능

\*\*\*재활에서 스포츠활동으로의 복귀 기준

- ◆ 통증이 없을 때
- ◆ 허벅지 뒷 근육, 허리 근육, 장요근의 움직임 능력이 거의 정상일 때
- ◆ 몸이 올바른 정렬 상태로 척추와 골반을 이용하여 종목 특성에 맞는 동작을 수행 할 수 있을 때

위와 같은 기준에 부합할 시 스포츠 활동으로의 복귀가 가능하다.



-그림 3-



-엑서사이즈 볼을 이용한 장요근(그림-3참고) 운동-

시작 자세: 양측 발등을 엑서사이즈 볼 위에 올려 무릎을 구부려 가슴에 닿을 정도로 끌어올린다. 양 팔은 팔꿈치를 편 상태를 유지하며 볼 위에서 균형을 잡는다.

동작: 시작자세에서 무릎을 펴서 볼을 발쪽 방향으로 굴렀다가 다시 시작 자세를 유지하며 반복한다. 이때 골반이 좌우로 흔들려서는 안되며, 허리를 일직선으로 유지하며 실시해야한다.



-엑서사이즈 볼을 이용한 허리 후면/ 옆면 운동-

시작 자세: 양 발을 엑서사이즈 볼 위에 올려 무릎을 편 상태를 유지하고 몸을 직선이 될 수 있도록 한다 (후면/ 전면 방향만 다르고 적용방법은 동일).

동작: 시작자세에서 양 발로 볼을 누르면서 몸을 들어올린다. 이때 몸은 머리부터 발끝까지 일직선이 되도록 유지하며 버틴다.