

중년여성 어깨아픔

어깨근육은 피로하기 쉽다

중년여자 특히 가정부인에게 허리가 아프다, 어깨가 저리다하는 병이 많이 있다. 왜 이런 병이 생기는가? 그 원인을 찾아 보자.

먼저 생각할 것은 집안일이 너무 고되다는 것이다. 일반적으로 가사는 한가지 자세를 오래 지속 하는 것이 많아서 신체에 무리가 가는 수가 많다.

특히 어깨의 근육군은 다른 조직에 붙어서 많이 쓰이게 되고, 그 때문에 피로가 생기기 쉬운 것이다. 내려다 보고 하는 바느질이나 편물, 세탁, 부엌일, 타이피스트, 키편치등은 어깨근육을 혹사하는 것이다. 이를 매일 계속하면 어깨 아픔이나 허리아픔은 점

점 만성이 되고 등뼈는 구부러지고 만다.

가사의 자세가 나타내는 불균형, 어느 미용협회에서 20대, 30대, 40대, 50대의 주부들을 참가시켜 함께 미용 체조를 한바 있는데 30대 이상에는 등뼈를 맞추기가 힘들며 어깨나 목이 굳어져 있는 것을 발견하였다.

시골에 가면 농촌부인들이나 농부들중에 등뼈가 휘어진 사람을 많이 볼 수가 있고, 직업병으로서 도시의 석공, 토목공, 철공등 근육군을 많이 사용하는 사람들은 일정한 형태의 뼈골이나 요골이 변형되어 있는 것을 볼 수 있다.

그리하여 이런 사람들은 어깨아픔을 많이 호소하게 되는데 중년이 되면 점점 만성화하여 신경통이나 근육통으로 나타나게 된다.

어깨아픔의 예방대책

어깨아픔이 등뼈의 변화나 신경통이 되지 않기 위해서 무슨대책이 없겠는가? 먼저 무리한 자세를 되도록 취하지 말자. 될 수만 있다면 오른손과 왼손을 서로 바꾸어가며 사용하는 것이 좋다. 일의 틈틈이 가벼운 체조도 하고 5분이나 10분정도 손발운동을 하면 제일 좋다. 가정주부라면 아침일이 끝났을 때나 또는 직장 여성이면 피로가 겹쳐있는 때에 피로를 푸는 운동을 소개해 보자.

① 전신운동 : 손을 앞뒤로 흔들고 등을 구부렸다 폈다 하는 것.

② 어깨나 허리운동(허리돌리기, 허리펴기, 허리두드리기)

③ 팔운동 팔흔들기 : 팔펴고 오무리기

④ 발운동 : 발두드리기, 발오르내리기

⑤ 목운동 : 심호흡, 어깨올리기, 목을 좌우로 돌리기, 즉 지금까지 사용되지 아니한 근육을 움직여서 또 사용된 근육은 쉬게하여 몸전체로써 피로를 풀고 혈액순환을 좋게 한다.

특히 직장에서는 배구 운동이 좋다.

너무 많이 사용하여 피곤하게된 근

육은 안마나 목욕으로 혈액순환을 좋게하는 방법이 있는 것을 잘 알고 있는 바이지만 어깨가 아프면 그곳의 근육은 혈액 순환이 잘 안되고 노폐물이 많이 끼어 있는 것이다.

그리하여 여기저기 눌러보면 특히 아픈 부분이 나타나는데 이를 압통점이라 한다. 안마, 맛사지등, 여러가지 치료도 이 압통점을 중심으로 하여 여러가지 진단을 내리고 천천히 치료를 하는 것이다.

기타 원인의 발견 제거

어깨 아픔은 근육을 많이 사용하여서만 나타나는 것이 아니고 그외에도 내장이 변화하면 생기는 수가 있는데 등이나 배, 몸, 여기저기 근육이 변화를 나타내는 수가 있다. 폐 침윤이 있을 때도 변비가 있을 때도 어깨아픔이 나타나고 혈액이 산성으로 변하거나 비타민 B₁이 부족할때도 허리아픔이 일어난다.

이러한 현상을 스트레스 학설에 따라 보면 신체의 내 위에서 스트레스 작용이 가해지며 코스모의 바란스가 무너져 그결과 두통, 요통, 식욕부진 어깨아픔등이 나타나는 것이므로 결국은 몸전체 어딘가에 무리가 있다는 것을 경고 해주는 것이다.