

감히 바라움전데, 모임의 기회가 주어졌을 때 모든 회원 스스로가 기꺼이 빠짐없이 참여하여 겪고 있는 어려움이 나 불만을 토로하고, 이를 해소하기 위한 요구 내지 건의를 협회에 강력히 주장하고 협회 또한 모든 회원의 의견을 경청할 수 있는 기회 부여와 회합을 가졌을 때보다 진지한 성과를 거둘 수 있도록 세심한 배려가 수반된 노력이 뒤따라야 하겠고, 업무 추진 또한 회원의 합리적 총체기구로서의 역할을 빈틈없이 수행해 나갈 수 있도록 소망하는 바입니다.

저 또한 회원의 한 사람으로서, 協會 任員陳의 한 사람으로서 회원 여러분께 도움될 수 있는 길을 찾아 미약한 힘이나마 온갖 정성을 다해보리라고 마음먹어봅니다. 언제나 반가운 會員 여러분께 건강과 행운이 따르시기를 염원합니다.

Lumbar Manipulation (4)

과천 박물리치료과 박 지 환

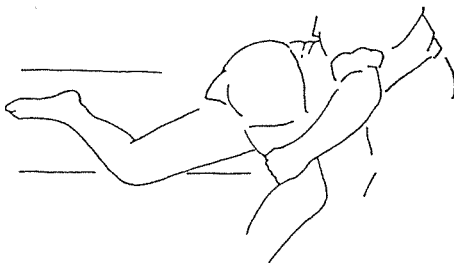
전화 502-0257

1. Alternative lumbar rotation

일반적으로 임상에서 manipulation을 실시하다 보면 환자를 충분히 relax시키기 어려울 때가 종종 있다. 특히 Cyriax technique (제 28호 회보 참조)은 긴 지렛대 원리를 응용하기 때문에 더욱 환자에게 무리가 수반될 수 있다. 이때 다음과 같은 방법을 사용하면 충분한 이완과 아울러 안전한 mobilization이 이루어질 수 있다.

자세 : 환자를 옆으로 누인 후 아래측 다리를 편안하게 약간 구부린다. 위측 다리는 hip flexion 80°, Knee flexion 80°시킨 후 무릎 안쪽 distal femur를 치료자의 손으로 감싸준다. 환자의 한 쪽 팔을 배 위에, 다른 쪽 손은 턱 근처에 위치시킨다.

방법 : 환자의 등을 잡고 있는 손가락은 치료코자 하는 vertebra의 upper spinous process를 누르면서 trunk를 고정시킨다. 환자의 무릎을 왼 손으로는 lumbar rotation시키면서 끝 부분에 가서 짧은 힘을 가한다. 이때 중요한 것은 환자의 hip이 abduction 혹은 adduction되지 않도록 즉, 다리로는 단순히 pelvic의 지렛대로서만 작용하도록 하여야 원하는 lumbar rotation 효과를 얻을 수 있다.



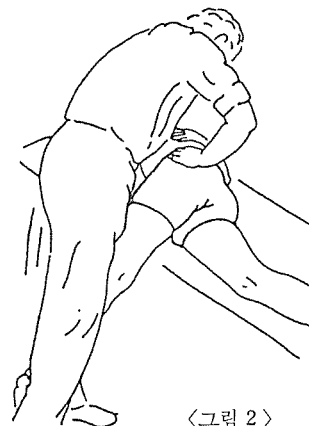
<그림 1>

2. Straight leg raising 을 이용한 lumbar rotation

lumber rotation과 S.L.R.은 각각 다른 technique이다. 그러나 한쪽 다리를 침대끝에 내려트려 실시하는 lumbar rotation이 때로 효과적인 때가 있다. 즉 환자의 다리 무게가 rotation에 assist 한다는 잇점이 있다.

자세 : 환자의 calf muscle이 치료자의 다리 사이에 오도록 한후, 왼손으로 환자의 왼쪽 어깨를 잡아 고정시킨다. 오른손으로는 환자의 왼쪽 hip을 감싸쥐고 across 하게 밀어준다.

방법 : 왼손으로는 환자의 어깨를 누르면서 오른손으로 환자의 femur를 압박하면서 lumbar rotation시키는데, 이때 무릎 사이에 둔 환자의 다리는 knee extension유지와 동시에 hip flexion 각도를 서서히 증가시킨다. 즉 S.L.R. tension 증가와 아울러 lumbar spine를 rotation시켜야 한다(이 방법은 S.L.R.이 요구되는 lumbar manipulation에만 시행하여야 한다).



<그림 2>