

“요통”이 있으십니까? (2)

요통을 일으키는 주요 질환

1. 변형성 척추증

노화로 인한 뼈의 변형이 원인이다. 나이를 먹으면 얼굴에 주름이 생기는 것처럼 뼈에도 주름이 잡히는 것이라 생각하면 된다.

고령자의 요통은 대부분이 이 변형성 척추증이다. 허리 부근이 둔하게 느껴지든가 허리의 운동성이 나빠지게 된다.

중노동을 계속 하는 사람이나 몸집이 큰 사람에게서도 많이 볼 수 있다.

2. 요통증

이유없이 허리에 통증이 나타나는데, X-ray 검사에서는 뼈에 아무 이상이 없는

경우, 원인은 확실하지 않지만 “소위 요통증”이라고 한다.

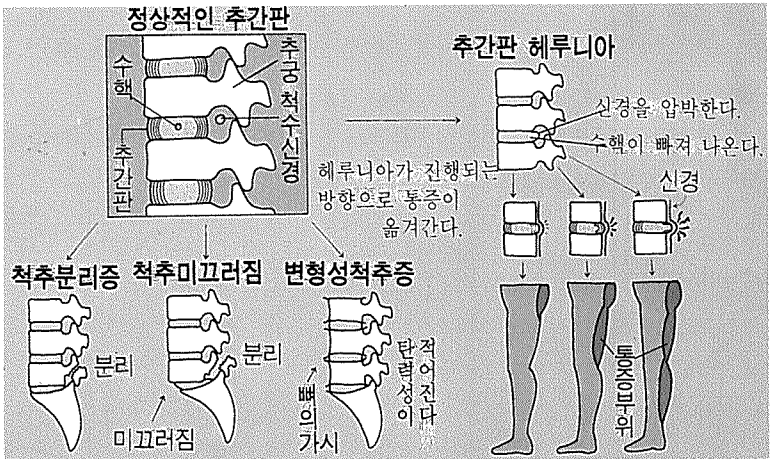
변형성 척추증이 노인에게 많은 반면 요통증은 젊은 사람 특히 사무실에서 일하는 샐러리맨에게서 많이 보이는 것이 특징이다.

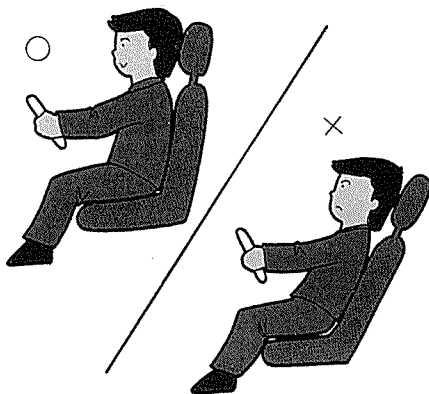
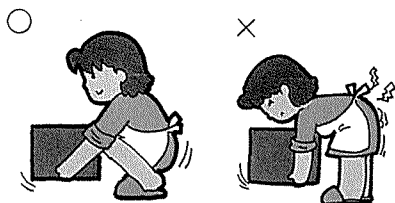
앉는 자세가 나쁜 사람, 안락한 의자에 앉아서 일하는 사람, 덩치가 큰 사람, 운동 부족인 사람들이 흔히 호소하는 증상이 다.

3. 추간판 헤르니아(椎間板 hernia)

20대~30대의 젊은 층에서 많이 보이는 병이다. 허리와 하지(下肢) 뒷쪽의 통증인 좌골신경통과 정강이 바깥쪽이나 발 뒤꿈치같은 곳이 저림을 동반한 증상이 특징적

요통의 주요원인





이다.

추간판 헤르니아(탈장)는 추간판 중에 있는 딱딱한 수핵(髓核·선유성 조직으로 되어 있음)이 외상 등의 원인에 의해 척추관강(脊椎管腔·척추신경이 통과하는 관)에 들어 있는 신경을 압박함으로써 발생한다.

이것은 허리를 빼인데서부터 시작해서 급성기의 것, 서서히 만성적으로 일어나는 것도 있다.

Laseque 테스트(Straight Leg Rising test) 즉 무릎을 잡아당기거나 하지를 위로 치켜들어서 허벅지 뒤측에 통증이 느껴진다면 추간판 헤르니아를 의심해 보아야

한다.

4. 허리 빼임

골프 스윙 때와 같이 갑작스럽게 허리를 돌렸을 때, 가운데 허리 힘으로 무거운 물건을 들어올렸을 때, 허리를 구부렸을 때 등등에 갑자기 일어나는 격심한 통증이 있을 수 있다. 일종의 빠가 어긋난 상태이다.

1~2주간 치료했을 경우라도 추간판 헤르니아로 이행될 경우가 있다.

심한 운동을 하는 젊은 층부터 중·고 연령층에 이르기까지 폭 넓게 나타난다. 허리 구조가 약한 사람은 주의해야 한다.