

■ 디스크치료의 새로운 지평을 열 것인가 부분무중력 감압치료기 'DRX 3000'

디스크로 인한 요통은 참지 못할 통증 중 대표적인 것으로 손꼽힌다. 과거에는 수술이 대세를 이뤘으나 요즘은 다양한 비수술적 치료법이 적용되고 있다. 급증하는 척추질환으로 수술치료가 급증, 적지않은 환자들이 근육 및 신경손상과 통증 등의 부작용을 겪는 가운데 수술 없이 디스크를 치료할 수 있다는 기대 때문이다.

미항공우주국(NASA)의 우주인들이 실험중 우주여행의 무중력상태에서 추간판(디스크) 높이가 증가되어 요통이 해소되고 키가 커지는 현상에 착안하여 지구상에서 이와 같거나 유사한 무중력 환경을 구현하는 연구가 과학자들에 의해 시작되었다.

이러한 연구를 응용해 미국의 Axiom사에서 '척추감압 방식치료기인 '디알엑스(DRX)3000' 을 개발해 비수술적 요통치료의 새로운 임상영역을 구축하고 있다.

이 치료기는 비수술적 척추-디스크 관련 통증치료 시스템으로 86%(미국에서의 임상결과)의 매우 높은 치료성공률을 학계에 발표하고 있는 첨단장비다. 미국 정형외과 분야 권위자인 OTR(2003년 12월호)에 게재된 토마스 지오니스 박사의 임상 연구에 따르면 219명의 디스크 환자들에게 이 치료법을 적용한 결과 치료율이 수술치료보다 높은 86%에 달한 것으로 보고돼 있다.



도와준다. 디스크 감압 신기술은 컴퓨터 제어기술 등을 통해 환자

통증 없고 근육·신경 안 건드리는 장점 수술의 대안으로 권장... 높은 성공률

부분무중력 효과를 이용해 디스크 탈출증과 퇴행성 디스크질환 등에 연관된 통증을 해결하는 것은 물론 자연치유력을 증진시켜 4% 내외의 낮은 재발률을 보고하고 있다.

통증의 원인이 되는 척추디스크 부위를 조준하여 감압을 반복함으로써 추간판 내의 압력을 부분무중력 상태로 만든다. 이런 환경에서 탈출되었던 디스크가 정상위치로 되돌아 오기도 하고 수분, 혈액, 그리고 여러 영양소들의 원활한 소통을 도와 통증을 해결하며 자연치유력 증진을

몸무게 절반 수준의 강력한 힘을 병변 부위에 조준하고 교감신경 작용을 억제시켜 근육경직이나 통증없이 부드럽게 감압할 수 있다. 환자는 편안함과 치료효과를 높이기 위해 특수 제작된 보조장구를 가슴과 허리에 착용한 후에 '디알엑스3000'의 플랫폼에 올라서기만 하면 되고 모든 작동은 컴퓨터로 자동 처리된다.

강력한 감압에도 불구하고 무리없이 부드럽고 편안하게 치료할수 있으므로 만성 요통은 물론 급성 요통환자도 치

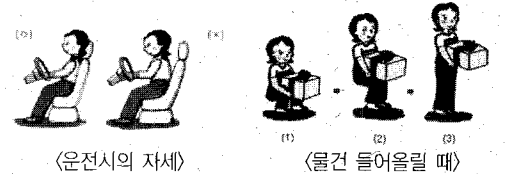
■ 허리건강을 위한 수칙

허리를 보호하고 허리에 문제가 생기지 않게 하는 방법은 의외로 아주 간단하다.

몸의 자세만 올바르게 가지면 된다. 운전은 허리에 가장 무리가 가는 자세이다. 반드시 머리 받침대를 알맞게 하여 목을 손상당하지 않도록 한다. 허리에 부상을 줄이고 편안하게 하려면 엉덩이와 무릎을 굽히고 의자를 운전대에 바짝 당겨야 한다.

30분 간격으로 허리를 쉬어야 하며 장시간 운전 시 차에서 내려 허리를 펴주는 것이 좋다.

또한, 물건을 들어올릴 때 몸의 자세가 바르지 못하고 어색하면 당장은 별 불편을 느끼지 않는다 해도 자신도 모르게 허리에 부담을 주게 마련이다.



미국 니컬러스 스포츠의학-외상연구소(NIS-MAT)는 허리건강을 위해 다음의 몇가지 지침을 지키도록 권하고 있다.

- ▲물건을 들어올릴 때는 물건에 몸을 가까이 붙여 서라
- ▲두 발을 벌려 들어올릴 물건을 타고 앉는 듯한 자세를 취하라
- ▲무릎을 구부리고 쪼그려 앉으면서 허리를 꼿꼿이 세워라
- ▲복부근육을 수축하라
- ▲물건을 들어올릴 때는 허리가 아닌 다리를 사용하라
- ▲다른 사람과 함께 물건을 운반할 때는 두 사람 중 하나가 "들어", "걸어", "내려"를 명령하라.
- ▲물건을 들어올릴 때 허리를 비틀지 마라.
- ▲둔부와 어깨를 일직선으로 유지한 채 이를 회전축으로 하여 체중을 이동시켜라.

료의 대상이 된다. 환자들은 수술 대신 약 4~6주간 20회의 치료를 받는다. 4~5회의 치료로 호전되는 경우도 있지만 오래된 환자의 경우 자연치유력을 증강시켜 재발을 방지하기 위해 20회의 치료가 권유된다. 주요 적응증은 디스크 탈출증, 퇴행성 디스크, 디스크내장증, 후관절증후군, 좌골신경통, 수술후 통증, 급만성 요통 등이다.

'디알엑스3000'은 미국에서 2003년 FDA의 허가를 얻었으며 30여개국에서 환자치료에 적용하고 있다. 현재 국내에는 10여대가 보급돼 있다.

척추수술의 후유증과 부작용에 대한 두려움으로 걱정하고 있는 환자들에게 1차적인 선택으로, 혹은 수술 치료의 대안으로, 또는 수술 결정의 전단계로 적용이 가능하다고 한다.

전문가 제언

올바른 자세와 근육 강화가 '중요' 문제 발생하면 빨리 전문의 찾아야

허리는 우리 몸의 중심이자 기둥역할을 하는 신체 부위다. 그 기둥이 무너지면 사람으로서 구실이 어렵게 된다. 항상 문제는 기둥이 보내는 적신호를 무시하면서 발생한다. 흔히 우리가 '허리가 빠졌다'고 하는 표현이 바로 그것이다. 허리에 찾아오는 통증은 대개 허리에 무리가 있다는 적신호로 보면 된다. 이를 무시하면 큰 대가를 치를 수 있다.

허리를 삐끗했을 때 급하게 찾아오는 근육통은 서너 시간 즈음 누워있으면 증상이 호전될 수 있고, 온찜질보다는 얼음찜질을 하면 매우 좋아진다. 만일 2



~3일이 지나도 계속 통증이 오는 경우는 척추질환 분야 신경외과 전문의를 찾아서 정확한 진단을 받아야 한다.

그래도 다행인 것은 허리병에 대한 치료법이 최근 수년간 엄청난 속도로 발전하고 있다는 점이다. 척추

분야에 대한 치료술은 한국이 세계적 수준이다. 비록 잘못 관리해 망가진 허리라도 비교적 짧은 시간 내에 치료해 회복시킬 수 있다. 부분마취로 하는 디스크 내시경 수술이나 수핵 감압술 등이 바로 그것이다.

심지어 나사못을 삽입해 고정해야 하는 대수술도 수술부위가 점차 최소화하고 국소마취로도 행해지고 있다.

하지만 무엇보다 중요한 것은 병의 예방이다. 허리병이 발생되지 않고 건강한 허리를 유지하려면 올바른 자세와 허리근력 강화운동이 필수적이다.

맨손체조, 주 3회 가량의 빨리 걷기, 가벼운 등산, 요가 등은 허리에 매우 유익한 운동이며 허리뿐 아니라 전신의 모든 곳에 도움을 줄 수 있다.

허리를 쭉 펴고 건강한 삶을 유지하기 위해서는 무엇보다 생활습관을 올바르게 유지하는 일이 중요하다는 점을 다시 한번 강조하고 싶다.

박진규 원장 · 팽택 박진규병원 (www.spinepark.co.kr 031-666-2600).