

경추 염좌란?

우리 주위에서 흔히 보이는 증상 중 하나



오 병 규
경기대학교 대체의학
대학원 외래 교수

위부의 강력한 충격으로 경추 부위의 인대, 근육 부위가 긴장하거나 굳어서 뻣뻣해지거나 경추가 삐끗해서 디스크 현상으로 탈구가 되어 버릴경우 목이 마음대로 돌아가지 않고 심하면 통증을 유발하면서 두통과 눈이 침침해지고 뿌옇게 안개 낀것 같은 증상을 보이며 귀에서 울림증 현상 즉 이명증이 오며 아울러 어깨에서 손가락까지 아프고 저린 현상이 나타난다.

이렇듯 경추 염좌로 인한 증상이 발생하면 경추 신경의 영향권 안에 있는 부위인 목에서 어깨를 거쳐 상완, 하완, 무지부에 이르기까지 지장을 초래하게 된다. 또한 목에서 머리와 안면쪽으로 가는 신경 또한 영향을 받게되어 눈, 코, 귀, 입은 물론 두부에 이르는 신경 장애가 동반될 수도있다. 그러므로 목에서 시작한 신경이 팔과 손으로 머리와 안면까지 영향을 미치게 되면 혈압의 변화도 오게 되므로 가벼운 이상반응이 올때 대수롭지않게 생각하여 “몇일 있으면 낫겠지” 하는 생각으로 넘기지 말고 빠른 대처법을 통하여 경추 염좌로까지 진행되지 않도록 노력하는것이 무엇보다 중요하다 할것이다. 위의 증상처럼 외부 충격에 의해 인대가 늘어나거나 아니면 근육의 놀람, 건초의 손상 등으로 인해 염좌가 발생하면 응급 처치로는 냉·온 찜질요법을 실시한다.

급성시에는 냉찜질법을 시행하고 만성적 질환자는 증상부위에 혈행 장애로 인해 냉성을 띠므로 온찜질을 다음으로는 근육조정을 통해 주변의 신경계, 맥관계의 흐름을 원활하게 해주어 신

경계의 안정은 물론 혈액공급의 충족, 림프액의 충분한 공급으로 자체 방어기전을 높인다면 경추염좌에 탁월한 효과를 보일것이라 확신한다. 이렇듯 경추염좌가 발생하면 무엇보다도 근육조정을 통해 인대와, 골격의 균형을 바로 잡는 것이 중요하며 이러한 근·골격의 균형을 통해 신경계의 조정, 관절의 가동 정상화, 혈행의 정상화를 통한 영양 공급확대, 림프계의 항상을 통한 면역기능의 활성화를 도모하여 병증을 완화시킬 수 있다.

근육을 조정하려면 이러한 병증부위에 있는 근육들을 살펴본 후 근육의 단축 또는 신장, 경직 또는 긴장 좌우 또는 상하회선의 길항작용이 제대로 기능하고 있는지를 살펴 보는것이 중요한데 목의 가동 검사와, 어깨 관절의 가동검사를 실시하여 제한이 일어나는 부분을 정상적으로 가동할 수 있게만 하여 준다면 건강을 회복시킬 수가 있는 것이다.

우선 경추 염좌로 인해 병증이 발생하는 부위의 근육들을 살펴보자. 목에는 많은 근육들과 인대들이 있어 경추를 지지 보호하고 있는데 그 중 중요한 몇 개의 근육들과 인대에 대하여 설명하자면 근육으로는 사각근과, 흉쇄유돌근, 경추기립근, 경관상근, 경최장근, 경반극근등이 있으며 인대로는 극간인대, 극상인대 등이있다. 이러한 근육들은 목의전후 굴신운동과 좌우측 굴신운동 좌우 회선운동에 중요한 기능을 하고 있는데 이러한 근육을 초기에 잘 조정만 해준다면 심각한 병증사태는 막을 수 있다. 그러나 초기의 조정에 실패한다면 단순히 목부위의 근육 조정을 넘어서 척추 전반에 걸친 근육들을 조정해 주어야만 하기 때문에 복잡해진다.

목이완 타동 운동법



시술 방법 양쪽 측경부를 사지로 가볍게 마사지로 다스려줌



시술 방법 사지를 모아서 경추7번 부터 걸어 올려서 상하, 좌우로 흔들며 마디 마디를 이완시키며 환추 까지 시술(경추속근육을 다스림)

효과 목주위의 이완을 통하여 신경계의 안정 및 맥관계의 흐름을 좋게하고 림프계의 활성화를 통해서 자가 면역기능을 높여생체 에너지를 극대화 시키는데 탁월한 효과가 있다.

목 신전 타동 운동법



시술 방법 머리를 옆으로 돌려서 유양돌기에 사지를 걸고 손목을 꺾어 팔뚝을 측두에 고정 어깨를 잡고 누르며 내리면서 후두돌기에 건 사지를 당겨 신전한다.



시술 방법 머리 방향이 정면 상태에서 가만히 옆으로 가동점까지 끌어놓고 시술자 손을 엑스자 모양으로 만드는데 한 손은 후두돌기에 사지를 걸고 엄지는 측두부에 대고 다른손은 어깨 견봉에 걸고 팔꿈치는 얼굴 협골에 지지하여 머리의 방향이 틀어지지 않게하고 양손을 밀어 신전한다.

* 이상과 같이 목 신경 장애로 발생하는 경추 염좌에 대하여 살펴보고 타동운동법에 대하여 설명하였다 꼭 경추 염좌의 증상인 자가 아닌 건강한이라도 예방 차원에서 수지하여 실천한다면 각자의 건강을 책임질 수 있는 건강 지킴이로서의 역할을 충분히 할수 있다고 생각한다. 모든분들의 건강을 위하여~~

다시 말해 만성적 질환으로 발전하면 지금까지 열거했던 목주위 근육 뿐만 아니라 척주 주변에 있는 다열근과 회선근, 요장늑근, 내복사근, 횡극근까지는 조정을 해줘야 하므로 많은 운동 테크닉 기법이 쓰여져야 하며 시간 할애도 많아져야 함은 물론이다. ㉞



시술 방법 머리를 중앙에 놓고 가볍게 들어올린 상태에서 엑스자 모양으로 양 어깨를 감아쥐고 반드시 팔을 편 상태로 들어올림 신전이 잘되면 시술자 몸을 일으켜 신전폭을 늘린다.



시술 방법 한손을 위로 올려놓고 머리를 살짝돌려서 시술자는 목뒤로 하여 상완에 한손을 감아쥐는데 팔뚝은 후두돌기에 걸린 상태에서 상완 이두근을 측두에 압박고정 다른손은 주관절을 잡고 일어서면서 몸을 이용하여 그대로 신전한다.

효과 목과 양어깨의 균형을 잡아주어 경추부의 신경계는 물론 맥관계, 림프계의 조정을 통해 증상부위의 통증 및 기능을 정상화 시키는데 탁월한 효과를 보인다.