



허리 디스크

요추 추간판탈출증



CONTENTS

01

허리 디스크와 증상은?

03

치료

02

허리 디스크의 주요 원인, 진단

04

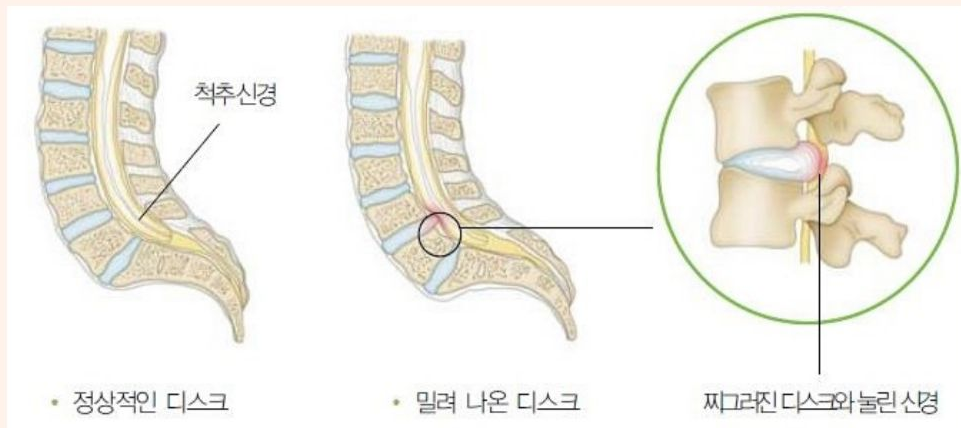
예방

07

허리 디스크와 증상은?



허리 디스크란?



정의- 허리디스크는 척추 뼈와 뼈 사이에 존재하는 구조물인 디스크(추간판)가 탈출된 증상을 말합니다.

일반적으로 허리디스크라고 불리지만 디스크는 구조물의 이름일 뿐, 허리디스크에 해당하는 정확한 질환명은 '요추 추간판탈출증'입니다. 디스크, 즉 추간판은 탄력성이 뛰어나 외부로부터의 물리적 충격을 완화시켜 주고 딱딱한 뼈끼리 직접 부딪히는 현상을 막아줍니다. 이 디스크가 외부의 큰 충격이나, 어떤 원인에 의해 손상을 입거나, 잘못된 자세 등으로 인해 추간판 내부의 젤리 같은 수핵이 탈출하여 주변을 지나가는 척추신경을 압박함으로써 다양한 신경학적 이상증상(신경을 눌러 생기는 요통, 반사통 등의 통증)을 유발하는 질환입니다.

증상

허리디스크의 주된 증상은 요통과 방사통입니다.

허리가 쭉시고
통증이 있다.

허리, 엉덩이,
다리에 이르기
까지 아프고 저
리며 통증이 느
껴진다.

기침, 재채기를
할 때 통증이 느
껴진다.

눕거나 편한 자
세를 하면 통증
이 사라지기도
한다.

하반신이 무겁
게 눌리는 느낌
이 든다.

다리가 가늘어
지고 힘이 없다.

02

허리 디스크의 주요 원인, 진단

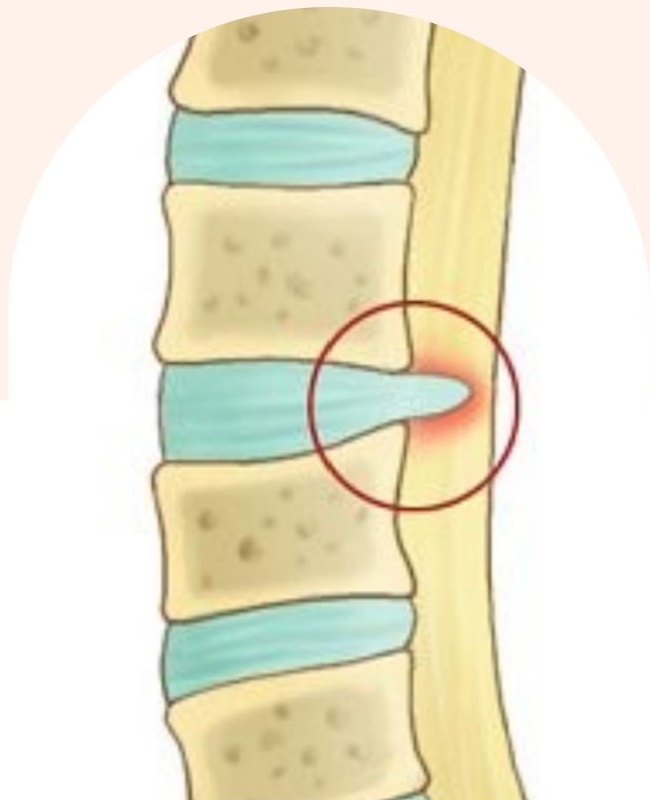


원인 허리디스크의 주요 원인은 잘못된 자세와 생활습관, 노화 등을 들 수 있습니다.



원인

척추뼈가 비뚤어진 상태로 오랜 시간 지속적인 압박을 받으면 척추 뼈와 뼈 사이에 있는 디스크가 눌러 찌그러지면서 벌어진 쪽으로 밀려 나오게 됩니다. 마치 고무풍선의 한쪽을 누르면 다른 쪽으로 바람이 밀려서 커지는 것과 같은 원리입니다. 디스크가 심하게 밀려 나온 상태에서 지속적으로 자극을 받게 되면 섬유테가 붓고 찢어지거나, 안에 있는 수핵이 섬유테를 찢고 터져서 밖으로 밀려 나오기도 합니다. 그럴 경우 우리 몸의 면역 세포들은 터진 수핵을 이물질로 인식하고 공격을 가하는데 이 과정에서 발생하는 여러가지 물질들이 통증을 일으키는 원인으로 작용하기도 합니다.



원인- 척추에 압박을 주는 나쁜 자세와 습관

등을 굽히고 구부정하게 서
거나 군인 같은 차려 자세로
장시간 서 있는 경우

노화로 인해 낮아진
골밀도와 디스크의
퇴행

하루의 상당 부분을 의자에
서 앉아서 보낼 경우

옆으로 눕거나
엎드려 자는 습관

의자에 비스듬히 기대어 앉
거나 다리를 꼬고 앉는 자세
가 습관이 된 경우

교통사고, 낙상
등의 외부 충격

무거운 물건을 들 때 허리에
부담이 간 경우

진단

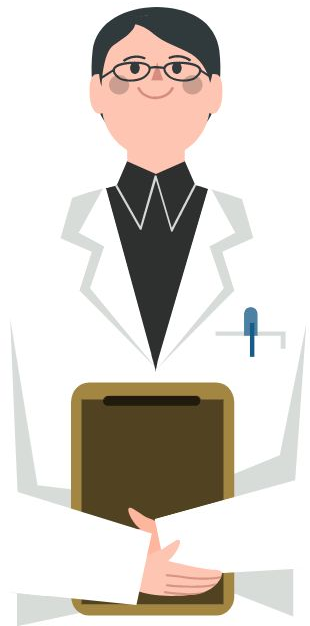
“

추간판탈출증의 진단을 위해 의사는
환자의 병력을 청취하고 신체검진을 시행합니다.
그리고 필요할 경우 방사선 검사 등
추가적인 검사를 시행합니다.

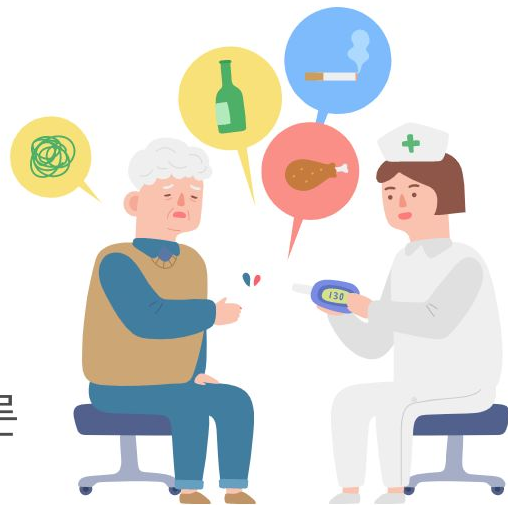
”



진단 1 - 병력



의사는 환자의 병력을 확인하면서 통증의 양상이나 다른 동반질환의 여부, 그리고 가족 중 유사한 질환을 가진 사람의 여부 등을 물어봅니다.



진단 2 - 신체검사 (하지직거상 검사)

〈그림. 하지직거상 검사; Straight Leg Raising Test〉

한손으로 뒤통치를 잡고
다른 한손으로 무릎을 눌러 편 상태에서
다리를 들어올려 통증발생 여부를 확인



추간판탈출증 등으로 인해 요추 또는 천추신경이
자극을 받으면 30~60도 에서
방사통이 발생합니다.



보건복지부



대안의학

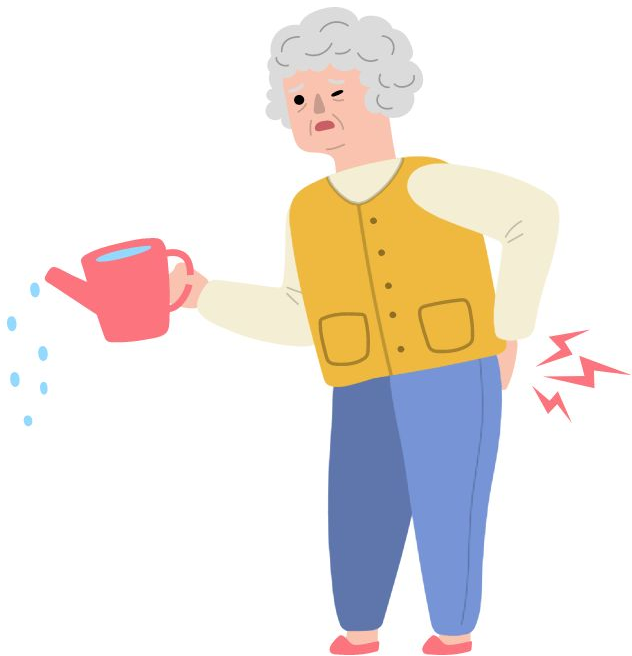
무릎을 편 상태에서 하지를 들려 올려 통증발생 여부를 확인하는 검사입니다. 정상인의 경우 70도 이상 올릴 수 있는데 비해 요추 추간판탈출증 환자는 탈출된 추간판이 요추 또는 천추 신경을 자극하여 통증이 나타나기 때문에 60도 이상 들어올리지 못하는 경우가 많습니다. 이러한 소견은 돌출된 추간판이 신경을 심하게 누를수록 각도의 제한이 심해집니다. 하지직거상검사는 디스크를 진단하는 데 있어 상당히 민감한 검사이지만 다른 원인에 의해서도 동일한 이상소견이 나타날 수 있으므로 감별이 필요합니다.

진단 2 - 신체검사

(영상검사 및 기타검사 - 방사선 검사)

허리 부위의 척추 부위에 방사선 사진을 촬영하는 것으로, 요통의 진단을 위해 가장 기본적으로 사용하는 검사입니다.

방사선 검사를 통해서 추간판탈출증 자체를 진단할 수는 없지만 척추의 골절이나 골관절염, 척추전방전위증 등 추간판탈출증과 감별이 필요한 뼈의 이상을 비교적 쉽게 확인할 수 있습니다.



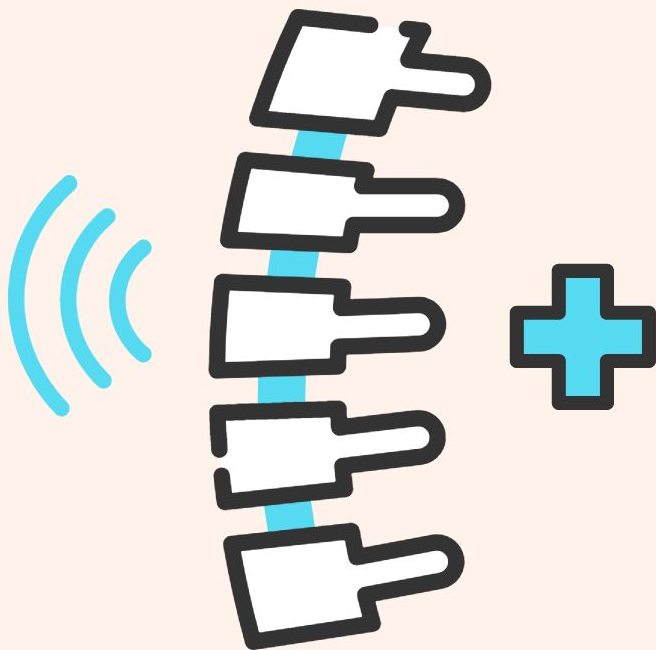
03

치료



비수술적 치료법

비수술적 치료법에는 안정과 휴식, 약물치료 그리고 물리치료 등이 있습니다.



안정과 휴식

급성기의 추간판탈출증은 증상 발생 초기에 활동을 줄이고 수일간 무릎 밑에 베개를 고여 놓은 상태로 침상 안정을 시키는데, 2~3일간은 절대 안정을 하는 것이 필요합니다.



약물치료

통증이 심할 때에는 비스테로이드성 소염진통제와 근육이완제를 사용하며 근육이완제를 사용합니다. 때로는 마약성 진통제가 필요하며 2~3일간 입원하여 쉬어야 합니다.



물리치료

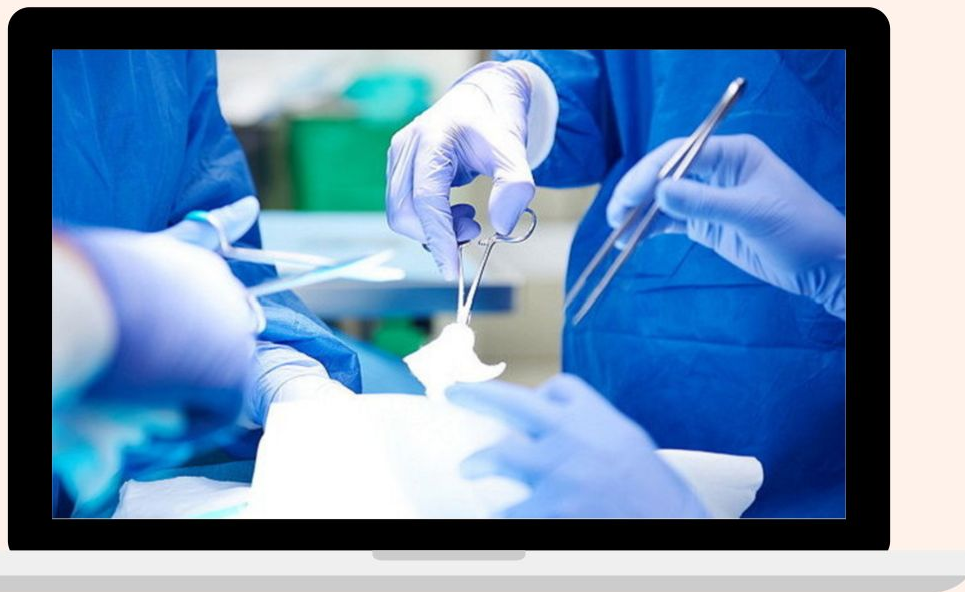
통증과 근긴장의 완화를 위해서 초음파, 고주파 치료, 온찜질 및 냉찜질이 다소 도움을 줄 수 있습니다.



주사요법을 이용한 중재시술

추간판이 탈출한 부위에 근접하여 스테로이드계 약물을 주사하는 치료법, 혹은 튀어나온 디스크를 성형하는 방법을 포함한 다양한 형태의 주사를 이용한 치료법으로서, 신경자극을 감소시켜주고 통증 및 디스크 자극 증상이 완화되는 효과를 얻을 수 있습니다.

수술적 치료법



추간판절제술/후궁절제술

이 방법은 수술을 통해 신경을 물리적으로 압박하는 디스크의 일부를 제거하는 것입니다. 그리고 디스크를 절제할 때 척추관 뒤쪽의 후궁을 함께 절제하는 후궁절제술을 시행하기도 합니다.

최소절개수술

최근에는 이러한 수술방법을 개선하여 최소한의 절개를 통해 내시경이나 미세한미경, 레이저 등을 이용하여 수술하는 치료법들도 개발되었다.

04

예방



예방

“ 요추 추간판탈출증을 예방하기 위해서는
무엇보다 올바른 자세 교육이 중요합니다. ”

바른자세를 유지하고 스트레칭을 꾸준히 실천하여
허리디스크를 예방할 수 있습니다!!

좋은습관 유지하세요!

점점 허리디스크 환자의 수가 늘어나고
있습니다. 바른 자세를 유지하고 스트레칭을
꾸준하게 실천하여 허리디스크를
예방하세요.



@TOMAS.AD

예방

<올바른 자세>

1. 물건을 들 때에는 몸에 붙여서 들도록 합니다.
2. 앉을 때에는 엉덩이를 의자에 붙이고 고관절(엉덩이관절)은 95도 정도를 유지하도록 합니다.
3. 오래 서 있을 경우에는 한쪽 발을 낮은 상자 같은 곳에 올려 놓아서 요추의 전만을 유지하도록 합니다.

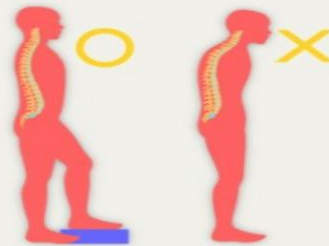
<그림. 요추 추간판탈출증 예방을 위한 올바른 자세>

적절한 요추전만을 유지하는 것이 중요함

※ 전만(前灣) 앞쪽으로(前) 활처럼 휘어진(灣) 형태



① 서 있을 때



② 앉아 있을 때(의자)



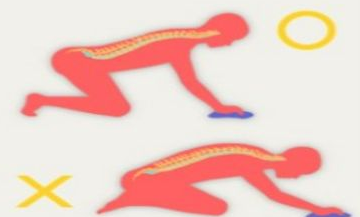
③ 앉아 있을 때(소파)



④ 물건을 들 때



⑤ 엎드린 자세에서 일할 때



예방



요추전만을 유지하는 운동



허리를 상당히 구부려야 하는 허리에 좋지 않은 운동

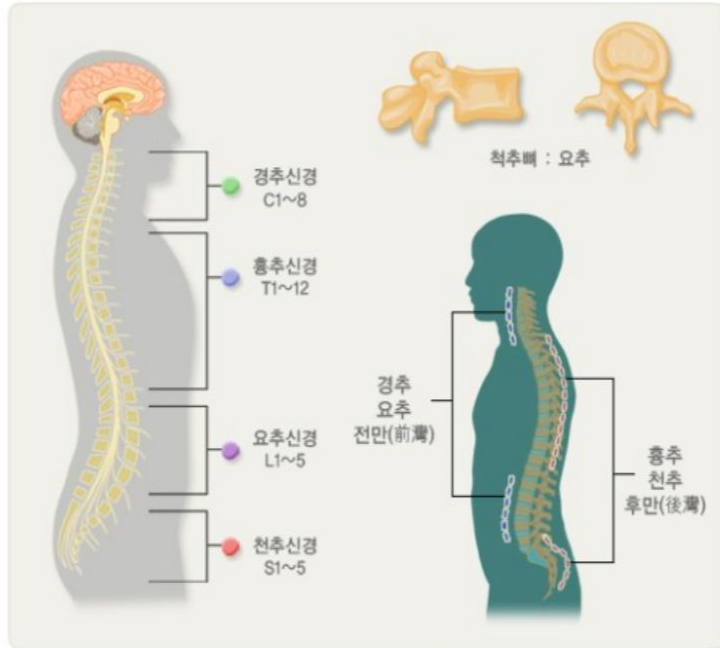
05

추가 설명

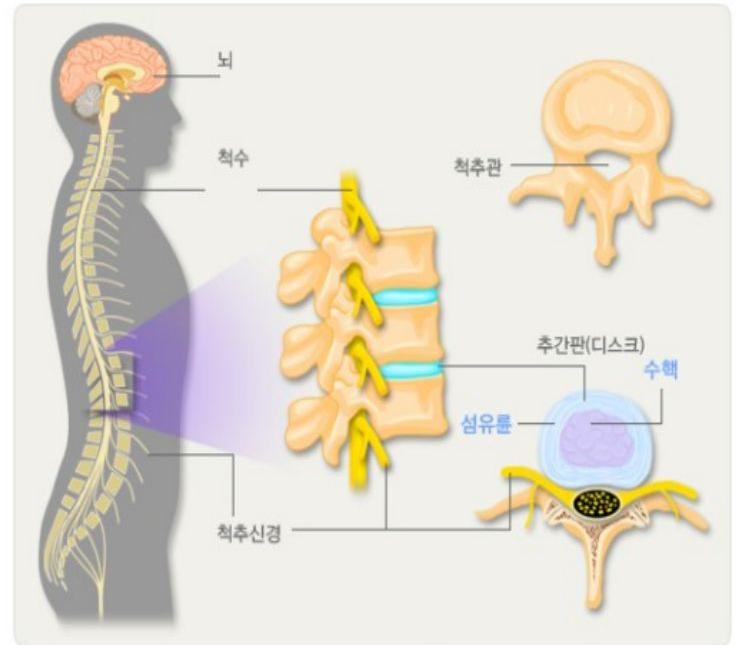


추가 설명

〈그림 척추의 해부학적 구조-1〉



〈그림. 척추의 해부학적 구조-2〉





THANK YOU