

척추측만증에 대하여

청소년은 물론, 오래 앉아 있거나 평소에 잘못된 자세로 장시간 컴퓨터를 하는 사람들에게 많이 볼 수 있는 척추측만증은 잘못된 자세, 운동·습관, 사고 등으로 인해 근육이 비대칭적으로 휘거나 변화되어 여러 부위에 통증이 올 수 있습니다. 초기에는 별다른 증상이나 통증 없이 골반변형이 일어날 수 있으며 또 증상이 심해질 경우 심장이나 폐 등의 장기들이 압박되어, 여러 가지 장애가 생기게 되므로 조기 발견하여 치료하는 것이 중요합니다. **이에 척추측만증이 의심된다는 결과를 통보 받은 경우에는 빠른 시간 내에 병원진료를 받으시고 적절한 치료와 관리로 건강한 학교생활이 되도록 협조하여 주시기 바랍니다.**

1. 척추측만증 4가지 점검사항

- ① 어깨의 좌우높이는 같은지
- ② 좌우의 견갑골 높이가 차이가 없는지
- ③ 골반이 기울어져 있지 않는지
- ④ 앞으로 숙인 자세에서 좌우의 어깨높이가 다른지

2. 척추측만증 치료 및 교정

척추측만증은 단순히 통증을 줄여주는 약물 복용보다는 일상생활에서 운동과 바른 교정치료를 병행하여 고통을 줄여주는 것이 좋으며, 이를 위해서는 척추의 성장이 완성되는 17~18세경까지 정기적으로 경과를 체크하면서 치료해야 하므로 장기적인 진료 및 교정 계획에 본인과 가족의 충분한 이해가 필요합니다. 골격의 성장이 끝난 성인은 척추 모양을 정상으로 만들어주는 수술 등으로 치료하며, 또 만곡이 40~50도가 넘는 경우, 보조기를 착용해도 만곡 진행이 계속 될 때는 몸통의 불균형이 심해져 수술요법이 필요하기도 합니다.

3. 생활속에서 척추측만증과 요통 등의 예방과 치료를 위한 스트레칭 따라 해 볼까요!!

...항상 바른자세 유지와 아래 스트레칭을 꾸준히 실천해 보세요.

- ▶ 두팔을 깎지 낀 상태로 시행하며 ~ 스트레칭마다 10-15초정도 유지합니다.
 - 두손을 머리뒤쪽 아래부위에 대고 머리를 천천히 뒤로 젖히며 두팔은 날개 퍼듯이 뒤쪽 방향으로 늘려 펴줍니다.
 - 손을 뒤집어 천천히 머리위로 들어올려 최대한 뻗은 후 10초 이상 유지하고 머리는 자연스럽게 뒤로 당겨줍니다.
 - 손을 뒤집어 앞쪽으로 쪽 내밀어 뻗어주며, 머리는 자연스럽게 뒤로 당겨줍니다.
 - 두팔을 펴 뒤로 뻗은 상태에서 두 어깨를 뒤로 젖히며 팔을 최대한 들어 올려줍니다.
 - 두팔을 머리 위로 쪽 뻗은 상태에서 옆구리를 오른쪽(왼쪽)으로 최대한 늘려 눌러 누혀줍니다.
 - 팔을 머리위로 들어올려 오른쪽(왼쪽)손으로 왼쪽(오른쪽) 팔꿈치부위를 목 뒤쪽의 아래방향으로 지긋이 눌러 줍니다.
 - 한 팔을 다른쪽 팔의 중간부분에 걸친 상태에서 천천히 뒤쪽으로 당겨줍니다.
- ▶ 바른자세로 서서 한쪽 다리의 뒤꿈치 부분을 의자위에 올려놓고 두손을 뻗어 올린 발 끝부분에 대고 허리를 천천히 앞으로 굽혀주며, 이 자세를 5초정도 유지하며 양쪽 발을 교대하며 5회 정도 운동합니다.
- ▶ 누운자세에서 양쪽다리를 굽혀 무릎을 세우고 배에 힘을 주며 힙을 들어올리며 5초정도 멈추어 있는 운동을 5회 반복하여 줍니다.

호남제일고등학교장