등통증이란 무엇인가?

등통증은 무디고 지속적인 아픔에서 몸을 움직이기 어려울 정도로 갑작스럽고 날까로운 통증까지 그 범위가 넓을 수 있습니다. 넘어지거나 무거운 것을 들어올릴 때 빨리 시작될 수 있으며 또한 천천히 악화될 수 있습니다.

누가 등통증에 걸리는가?

누구든지 등통증에 걸릴 수 있지만, 그 위험을 증가시키는 것들이 있습니다.

- 나이. 나이가 많아질수록 등통증이 더 흔합니다. 등통증은 30세에서 40세에 처음 생길 수 있습니다.
- 좋지 않은 신체 상태. 신체 상태가 좋지 않은 사람에게 등통증이 더 잘 생깁니다.
- 과체중. 열량과 지방이 높은 음식은 체중을 증가시킬 수 있습니다. 체중이 너무 늘어나면 등에 무리가 가서 통증을 유발할 수 있습니다.
- 유전. 척추에 영향을 주는 관절염 형태인 강직척추염과 같은 등통증의 일부 원인은 유전적일 수 있습니다.
- 다른 질병들. 일부 유형의 관절염과 암은 등통증을 유발할 수 있습니다.
- 직업. 척추를 비틀면서 들어올리거나 밀거나 당기는 일을 해야 한다면, 등통증이 생길 수 있습니다. 하루 종일 책상에서 일하거나 똑바로 앉지 않아도 등통증이 생길 수 있습니다.
- 흡연. 흡연하는 경우 신체에서 디스크에 충분한 영양소를 제공하지 못할 수 있습니다. 흡연자의 기침 또한 등통증의 원인이 될 수 있습니다. 흡연자는 치유 속도가 느려서 등통증이 더 오래 지속될 수 있습니다.

또 다른 요인은 인종입니다. 예를 들어, 흑인 여성은 백인 여성에 비해 척추 하단의 일부가

미끄러져 나올 확률이 두 배에서 세 배 더 큽니다.

등통증의 원인은 무엇인가?

등통증의 원인은 많습니다. 등 자체의 기계적인 문제가 통증을 초래할 수 있습니다.

- 디스크 파괴
- 경련
- 근육의 긴장
- 디스크 파열

삐거나 골절, 사고 및 추락에 의한 부상이 등통증을 초래할 수 있습니다.

등통증은 다음과 같은 상태와 질병에 의해 발생할 수 있습니다.

- 척추측만증
- 척추전방전위증
- 관절염
- 척주관협착증
- 임신
- 신장 결석
- 감염
- 자궁내막증
- 섬유근육통

그 밖에 다른 가능한 등통증의 원인에는 감염, 종양, 스트레스가 있습니다.

등통증은 어떻게 진단하는가?

등통증의 진단을 위해, 의사는 병력을 알아보고 신체 검사를 하게 됩니다. 의사가 다음과 같은 다른 검사를 주문할 수 있습니다.

- 엑스레이
- 자기공명영상(MRI)
- 컴퓨터 단층촬영(CT)
- 혈액 검사

의학적 검사가 등통증의 원인을 밝히지 못할 수 있습니다. 등통증의 원인은 모르는 경우가 대부분입니다. 등통증은 그 원인을 모르더라도 나아질 수 있습니다.

급성 및 만성 통증의 차이는 무엇인가?

급성 통증은 빨리 시작하여 6주 미만으로 지속됩니다. 이것이 가장 흔한 유형의 등통증입니다. 급성 통증은 낙상, 축구에서의 태클, 또는 무거운 것 들기와 같은 것에 의해 유발될 수 있습니다. 만성 통증은 3개월 이상 지속되며 급성 통증보다 훨씬 덜 발생합니다.

등통증은 어떻게 치료하는가?

등통증의 치료는 통증의 종류에 따라 달라집니다. 급성 등통증은 대개 치료 없이도 호전되지만, 아세트아미노펜이나 아스피린 또는 이부프로펜을 복용하면 통증 완화에 도움이 됩니다. 급성 등통증의 치료에는 보통 운동과 수술이 사용되지 않습니다.

다음은 만성 등통증을 위한 치료의 몇 가지 유형입니다.

뜨거운 또는 찬 찜질 팩 (또는 두 가지 모두)

뜨거운 또는 찬 찜질 팩은 아프고 뻣뻣한 등을 편안하게 할 수 있습니다. 온기는 근육 경련과 통증을 줄여줍니다. 냉기는 부기의 감소 그리고 깊은 통증을 마비시키는 데 도움이 됩니다. 차거나 뜨거운 팩은 통증을 완화시킬 수 있지만, 이러한 치료는 만성 등통증의 원인을 고치지는 못합니다.

운동

적당한 운동은 만성 통증을 덜어주는 데 도움이 될 수 있지만, 급성 등통증에는 사용하면 안 됩니다. 가장 적당한 운동의 종류는 의사나 물리치료사가 알려줄 수 있습니다.

투약

다음은 등통증에 사용하는 중요한 약의 종류들입니다.

- 진통제에는 아세트아미노펜과 아스피린과 같은 비처방약(OTC) 그리고 처방 진통제가 있습니다.
- 국소 진통제에는 통증 부위 피부에 바르는 크림과 연고, 고약이 있습니다.
- 비스테로이드성 항염증제(NSAID)는 통증과 부기를 모두 줄여주는 약입니다. NSAID에는 이부프로펜, 케토프로펜, 소듐 나프록센과 같은 비처방약(OTC)이 포함됩니다. 의사는

보다 강한 NSAID를 처방해 줄 수 있습니다.
- 일부 유형의 만성 등통증에는 근육 이완제나 일부 항우울제의 처방이 가능하지만 모든 종류의 통증에 적용되지는 않습니다.

행동의 변화

등에 무리를 주지 않고 들어올리고, 누르고 당기는 방법을 배울 수 있습니다. 운동, 휴식 및 수면 방법을 바꿔주면 등통증을 더는 데 도움이 될 수 있습니다. 건강에 좋은 음식의 섭취와 금연 또한 도움이 됩니다.

주사

귀하의 의사는 통증의 완화를 위한 스테로이드나 마취 주사를 제안할 수 있습니다.

보관 및 대체용 치료

등통증이 만성이 되거나 다른 치료 방법이 통증을 완화시키지 못하는 경우, 사람에 따라서 보완 및 대체용 치료를 시도합니다. 이러한 치료 가운데 가장 일반적인 것은 다음과 같습니다.

- 처치. 전문가가 손을 사용하여 척추나 부근 조직들을 조절하거나 마사지합니다.
- 경피전기 신경자극(TENS). 통증 부위에 작은 상자를 놓아 약한 전기 펄스를 신경에 보냅니다. 연구 결과에 의하면 TENS 치료가 통증 완화에 항상 효과적이지는 못합니다.
- 침. 중국에서 유래한 이 치료법은 얇은 바늘을 사용하여 통증을 완화시켜서 건강을 회복시킵니다. 침은 등 아래 통증을 위한 종합 치료 계획의 일부로서 사용하면 효과가 있을 수 있습니다.
- 지압. 치료사가 신체의 특정 부위에 압력을 가하여 통증을 완화시킵니다. 지압은 등통증에 대해 많이 연구된 바 없습니다.

수술

만성 등통증이 있는 대부분의 사람들은 수술이 필요하지 않습니다. 대개는 등통증에 다른 치료 방법이 듣지 않으면 사용됩니다. 다음의 경우 수술이 필요할 수 있습니다.

- 탈출추간판. 척추와 뼈의 쿠션 역할을 하는 디스크들이 손상되면, 디스크의 젤리 같은 중심이 새어서 통증을 유발합니다.
- 척추관 협착. 이 상태는 척추관을 좁아지게 합니다.
- 척추전방전위증. 이것은 척추의 뼈가 하나 이상 빠져나올 때 발생합니다.
- 척추 뼈 골절. 이 골절은 척추를 세게 치거나 골다공증에 의한 뼈의 부서짐에 의해 초래될 수 있습니다.
- 퇴행성 디스크병. 사람에 따라 나이가 들면서 디스크가 손상되어 심한 통증을 유발할 수 있습니다.

드물지만, 종양이나 감염 또는 말총증후군이라 부르는 신경뿌리 문제에 의해 등통증이 초래되는 경우, 통증 완화와 더 많은 문제 발생의 예방을 위해 즉각적인 수술이 필요합니다.

언제 의사로부터 등통증 진료를 받아야 하는가?

다음의 경우 의사의 진료를 받아야 합니다.

- 무감각 혹은 저림
- 휴식을 취해도 나아지지 않는 심한 통증
- 낙상이나 부상 후의 통증
- 통증과 다른 문제들:
    - 소변보기 어려움
    - 허약
    - 다리의 무감각
    - 발열
    - 다이어트하지 않는 경우의 체중 감소

등통증의 예방이 가능한가?

등통증 예방을 위한 최선의 방법은 다음과 같습니다.

- 자주 운동하여 튼튼한 등 근육을 유지.
- 건강한 체중을 유지하거나 과체중이면 감량. 튼튼한 뼈를 가지려면, 충분한 칼슘과 비타민 D를 매일 복용.
- 똑바른 자세를 유지하며 가능하면 무거운 것을 들지 않고, 무거운 것을 들을 때에는, 다리를 구부린 다음 등을 곧 바르게 유지.

등통증 및 기타 관련 상태에 관한 상세 정보

국립 관절염, 근골격, 피부 질환 연구소(NIAMS)

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health (NIH)

1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
전화: 301-495-4484
무료 전화: 877-22-NIAMS (226-4267)
TTY: 301-565-2966
팩스: 301-718-6366
이메일: NIAMSinfo@mail.nih.gov
웹사이트: www.niams.nih.gov

안내

본 간행물은 여기서 설명되는 질환의 치료에 사용하는 약들에 관한 정보를 포함하고 있습니다. 본 간행물이 마련된 당시에 가장 최신(정확한) 정보를 포함시켰습니다. 약에 관한 새로운 정보가 때때로 공개됩니다.

현재 복용 중인 약에 관한 업데이트나 모든 질문은 미국 연방 식품안전청으로 888-INFO-FDA(무료 전화: 888-463-6332)에 문의해 주십시오. 또는 다음 사이트를 방문해 주십시오. 주소: www.fda.gov. 특정한 약에 관한 추가 정보는 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda 사이트에서 Drugs@FDA를 방문해 주십시오. Drugs@FDA는 FDA가 승인한 약품들의 검색 가능한 카탈로그입니다.

Related Information

Handout on Health: Back Pain
What Is Back Pain? (fast facts, easy-to-read)