



만성요통증후군이란?



만성요통증후군은 허리 통증이 3개월 이상 지속 되는 상태를 말합니다. 주로 성인에서 흔하며, 반복적인 부담과 퇴행성 변화로 척추의 안정성이 떨어지면서 통증이 지속될 수 있습니다. 허리 통증의 반복, 오래 앉거나 서 있을 때 악화, 움직임 제한, 빠근함이나 당김 등이 나타나며, 경우에 따라 엉덩이나 다리로 불편감이 동반되기도 합니다.

한의원에서는 증상과 병력, 생활 습관을 종합적으로 확인하고 신체 진찰과 기능 평가를 통해 상태를 판단 합니다. 한의학적으로는 기혈과 장부의 불균형, 다양한 병리적 요인을 고려하여 망문문절 진찰 후 침, 뜸, 부항, 약침, 추나, 한약 치료 등을 환자 상태에 맞게 시행합니다.

통증이 계속 악화되거나 다리 감각 이상, 근력 저하, 보행 곤란, 대소변 이상, 발열, 외상 이후 통증 등 다른 질환이 의심되는 경우에는 전문의 상담과 추가 검사가 필요합니다.



생활 관리

만성요통증후군은 일상생활 속 관리가 치료만큼 중요합니다. 올바른 자세와 규칙적인 운동은 통증 완화와 재발 예방에 도움이 됩니다.

생활습관 조절

- ▶ 장시간 앉기, 서기 등 같은 자세를 오래 유지하지 않기
- ▶ 무거운 물건을 들 때 허리에 부담이 적은 방법으로 들기
- ▶ 금연

관리 방법

- ▶ 앉기, 서기, 물건 들기 시 허리에 부담이 적은 자세 유지
- ▶ 복부와 등 근육을 강화하는 운동
- ▶ 장시간 같은 자세를 피하고 중간 중간 스트레칭
- ▶ 통증이 완화되면 가능한 범위에서 활동을 점진적으로 증가

주의 사항

- ▶ 통증이 심할 때 일시적인 안정은 도움이 될 수 있으나, 장기간 침상 안정은 피함
- ▶ 보조기나 코르셋은 단기간 보조적으로 사용

한의료표준임상진료지침은 의료기관에 내원한 환자가 최적의 한의의료 서비스를 받을 수 있도록 돕기 위해 임상 근거에 기반하여 개발된 진료 가이드라인입니다. 본 지침은 보건복지부의 지원을 받아 한의약혁신기술개발사업단을 통해 인증받았으며, 의료 현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다.



만성요통증후군

한의료표준임상진료지침



진단 기준

만성요통증후군은 허리 통증이 3개월 이상 지속되는 경우를 기준으로, 환자가 호소하는 증상과 병력, 신체 진찰 결과를 종합하여 진단합니다.

신체 진찰 및 기능 평가

- ▶ 허리 움직임 제한, 압통, 특정 동작 시 통증 여부 확인
- ▶ 보행 상태와 일상 동작 수행 시 불편 정도 평가
- ▶ 필요 시 다리 근력, 감각 등 신경학적 이상 확인

영상 검사

- ▶ X-ray 등으로 척추의 퇴행성 변화나 구조적 이상 확인
- ▶ 영상 소견은 통증 정도와 항상 일치하지 않아 임상 증상과 함께 판단

통증 및 생활 영향 평가

- ▶ 통증 위치, 지속 기간, 악화 요인 확인
- ▶ 수면 장애, 활동 제한 등 일상생활 영향 평가

한의학적 진찰

- ▶ 망문문절을 통해 통증 양상과 전신 상태를 파악하고 변증하여 치료 방향 결정

추가 평가가 필요한 경우

- ▶ 다리 감각 저하나 근력 약화가 동반되는 경우
- ▶ 보행이나 일상생활이 어려울 정도로 기능 저하가 심한 경우
- ▶ 대소변 이상, 발열, 외상 이후 통증 등 다른 질환이 의심되는 경우



만성요통증후군 한의치료는?



침 치료

허리 주변 경혈과 압통점을 자극하여 통증 완화와 움직임 개선을 돕는 가장 기본적인 치료입니다.



전침 치료

침 자극에 전기 자극을 더해 통증 조절 효과를 높이는 치료로, 만성 통증 관리에 활용됩니다.



레이저침 치료

레이저 자극을 이용해 경혈을 자극하는 치료로, 통증 완화와 기능 회복을 돕는 치료입니다.



뜸 치료

온열 자극을 통해 혈류를 개선하고 근육 긴장을 완화하는 데 도움을 줍니다.



부항 치료

음압 자극으로 근육 긴장 완화와 국소 순환 개선을 돕는 치료입니다.



약침 치료

경혈이나 압통점에 약침액을 주입하여 침 자극과 약물 자극을 함께 이용하는 치료입니다.



매선 치료

체내 흡수되는 봉합사를 이용해 혈위에 지속적인 자극을 주어 만성 통증을 조절합니다.



추나 치료

수기요법으로 관절, 근육, 인대 기능을 조절하여 통증 완화와 움직임 회복을 돕습니다.



한약 치료

환자의 체질과 증상에 맞춰 처방하여 통증과 전신 상태를 함께 조절합니다.



침도 치료

유착된 연부조직을 자극하여 통증 완화와 기능 회복을 돕는 치료로서, 만성 통증에서 선택적으로 시행됩니다.



물리 치료

온열 치료, 경피적 전기신경자극치료(TENS), 경근간섭저주파요법(IFT)을 통해 통증을 줄이고 근육 긴장을 완화하는 치료입니다.

