

허리에 좋은 생활습관

아침에 일어날 때 기지개로 하루를 시작하세요.

- 아침에 일어날 때는 팔과 다리를 쭉 뻗어 기지개를 켜고 몸을 좌우로 비틀어 경직된 허리 근육을 이완시킵니다.

물건을 들 때는 다리 힘을 이용하세요.

- 몸만 비틀어 물건을 잡는 동작은 척추에 충격을 줄 수 있으므로 물건을 들어 올릴 때는 반드시 다리를 굽혀 들어 올립니다.

텔레비전을 시청할 때 누워서 보는 습관은 척추질환을 유발합니다.

- 목을 받치고 옆으로 누워 텔레비전을 시청하는 습관은 척추를 옆으로 휘게 만들고 온몸의 근육과 인대, 척추 등에 압박을 주어 허리통증의 원인이 됩니다.
따라서 허리와 등을 의자나 벽에 붙이고 고개를 앞으로 빼지 않는 곧은 상태로 시청하는 것이 좋습니다.

의료급여수급자의 건강관리 능력을 향상시키고 합리적 의료이용 도모를 위해 건강 상담 및 필요한 정보를 제공하는 **의료급여사례관리**를 실시하고 있습니다.
보다 자세한 설명과 도움이 필요하시면 해당 시군구청 의료급여관리사에게 연락주세요.

시 · 도

시 · 군 · 구청

부서명

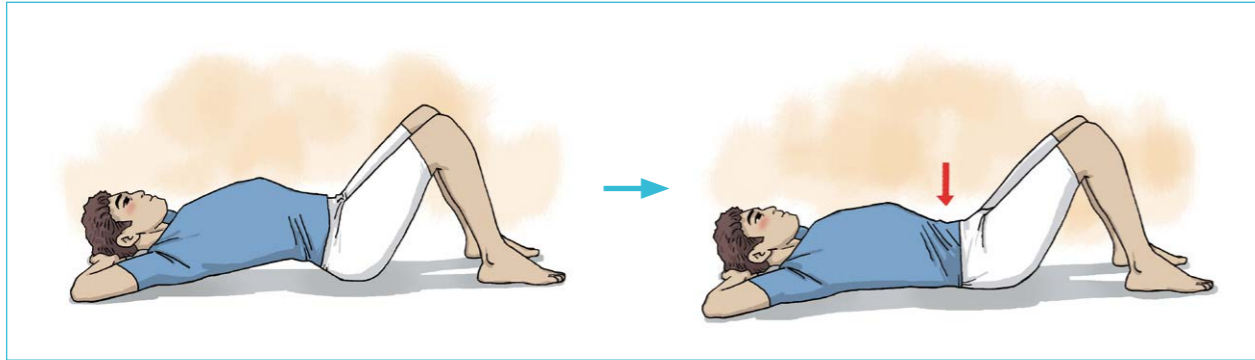
담당자

전 화



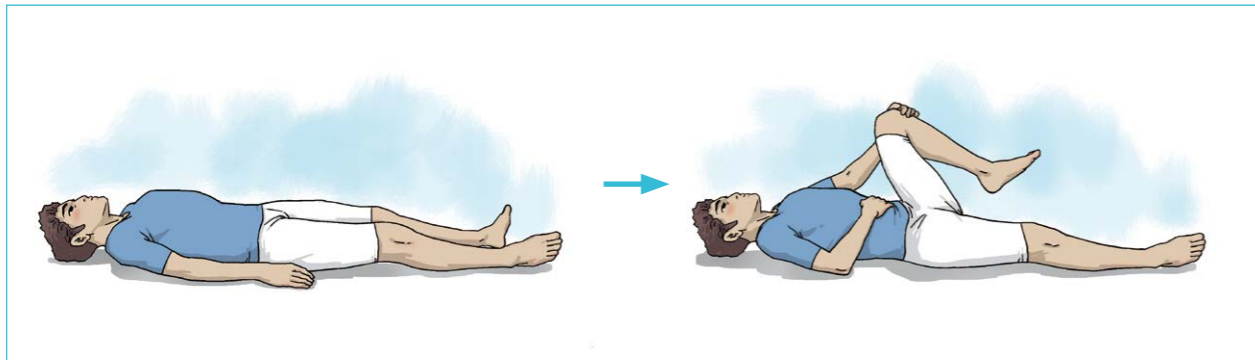
- + 준비 자세에서는 숨을 들이마시고 동작을 할 때는 숨을 천천히 내뿜습니다.
- + 통증이 없는 범위에서無理하지 말고 조금씩 강도를 늘려가며 진행합니다.
- + 통증이 극심할 때는 운동을 하지 않고 휴식을 취합니다.

누워서 허리누르기



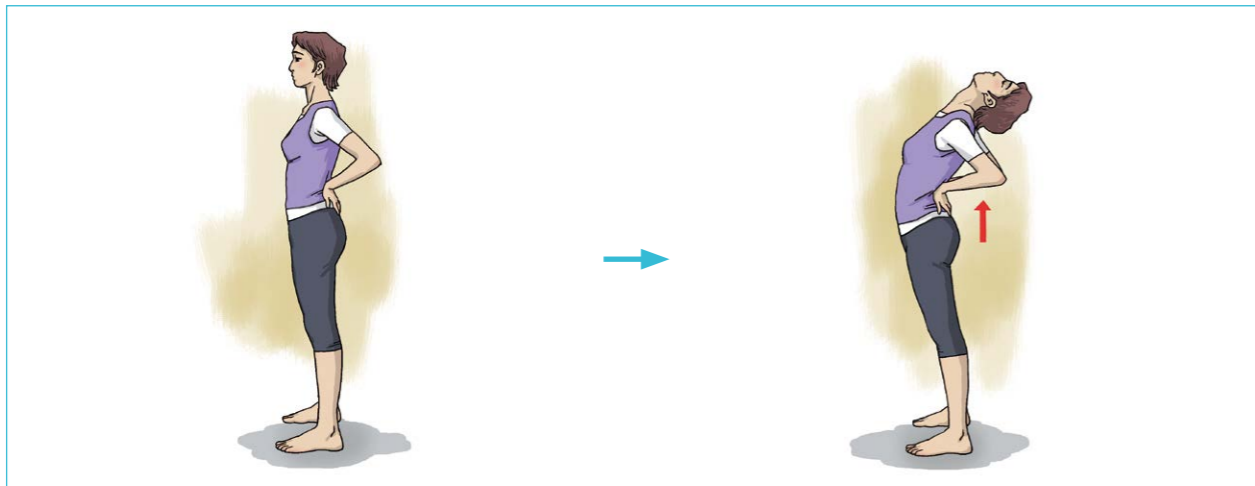
| 5초간 유지, 5회 반복 | 동작을 취할 때 엉덩이를 들면 안 됩니다.

누워서 한쪽 다리 당기기



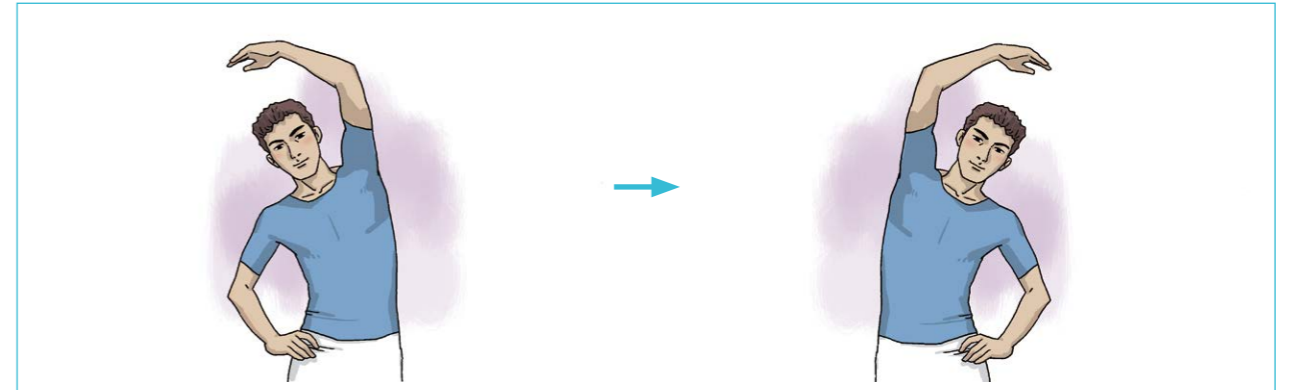
| 5초간 유지, 5회 반복(양측) | 통증이 유발되는 경우는 시행하지 않습니다.

등 아치 만들기



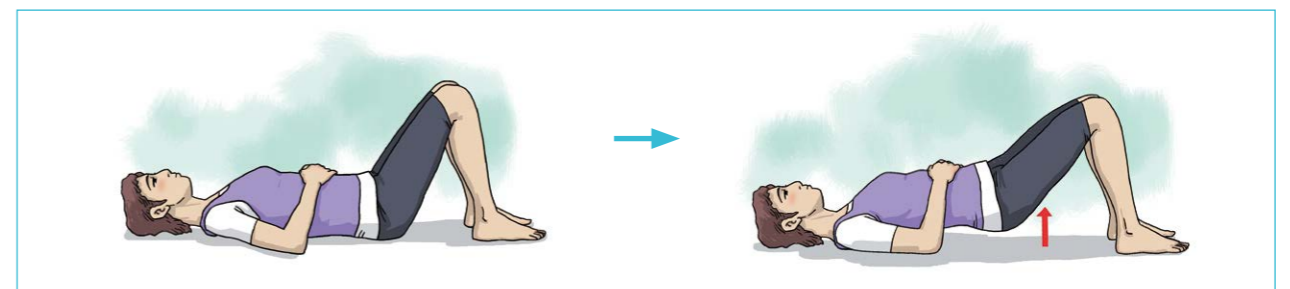
| 5초간 유지, 5회 반복 | 다리 쪽으로 통증이 내려오면 운동을 중단합니다.

옆구리 늘리기



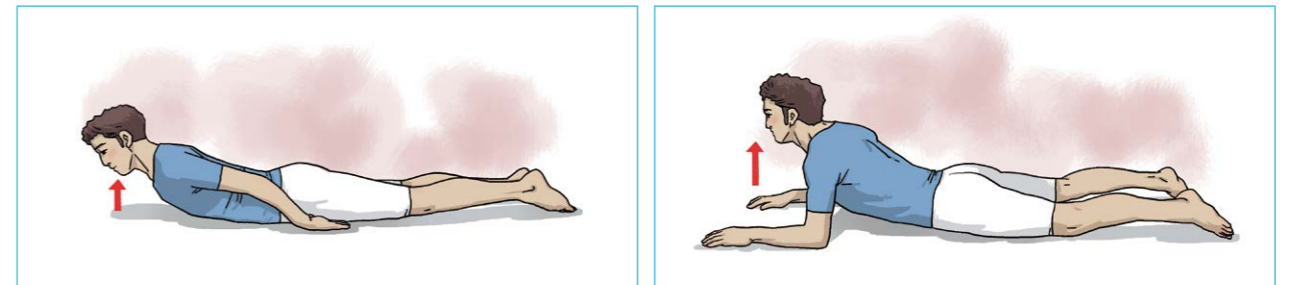
| 5초간 유지, 5회 반복(양측) | 상체를 기울일 때 가슴이 앞으로 나오지 않도록 합니다.

누워서 엉덩이 들어 버티기



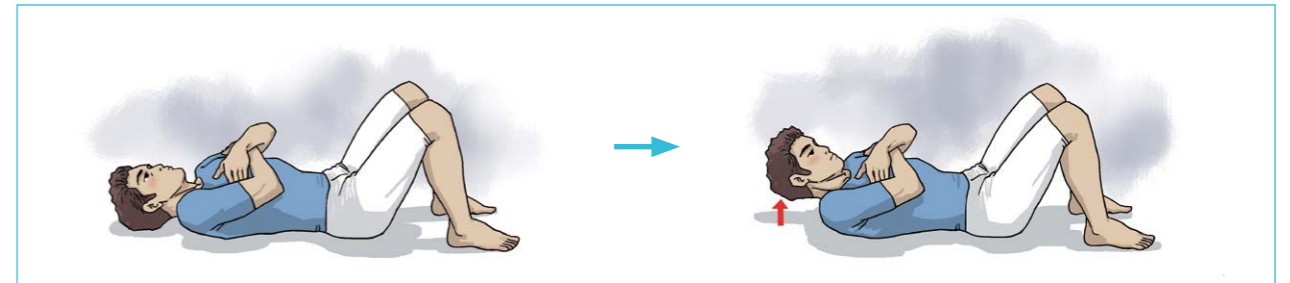
| 5초간 유지, 5회 반복 | 엉덩이를 너무 높이 들어 허리가 아치모양이 되면 안 됩니다.

엎드려 상체 일으키기



| 10초간 유지, 10회 반복 | 고개를 들 때 통증이 있으면 팔꿈치를 더 넓게 벌려 경사를 낮게 합니다.

누워서 상체 일으키기



| 5초간 유지, 5회 반복 | 허리는 바닥에 붙이고 머리와 어깨만 바닥에서 떨어지게 합니다.