

수술 후 재활, '치료와 회복' 중요한 징검다리 역할



건강 바로 알기 교정·운동 재활치료

임나라

첨단한방병원 원장

교정·운동 재활치료(수술 후 재활치료)는 퇴행성 및 외상 그리고 수술 등으로 인해 무너진 신체 기능을 회복하도록 도와주는 모든 치료를 말한다.

일반적으로 재활치료라 하면 수술 후 시행되는 치료나 스포츠 선수들의 활동 복귀를 돕기 위한 치료로만 생각하는 경우가 많다. 하지만 교정·운동 재활치료는 수술 후 뿐만 아니라 근·골격계 질환으로 발생하는 통증 그리고 그 통증으로 인해 가동범위 제한, 질환의 재발방지, 자세교정 등 다양한 원인으로 인해 시행되며 궁극적으로 일상으로의 빠른 복귀와 삶의 질 향상을 위해 매우 중요한 치료이다.

◇재활치료가 필요한 이유

모든 질환의 치료는 통증의 원인을 찾아 적절한 치료를 받는 것에서 그치는 것이 아니라, 다시 재발하지 않는 체내의 환경과 함께 정상적인 몸 상태로 일상으로의 복귀가 이뤄져야 끝났다고 할 수 있다. 우리 몸은 톱니바퀴처럼 맞물려 있는 기계와 같기 때문에 어느 한 부위가 아프기 시작하면 연속적으로 다른 부위에도 통증이 발생하게 된다.

예를 들어 어깨가 구부정한 자세인 '라운드숄더' 또는 '어깨 충돌증후군'과 같은 어깨 질환으로 병원에 내원하시는 분들은 단순히 어깨통증만 해결한다고 하여 치료가 끝난 것이 아니다. 실제로 "경추" 문제로 인해 라운드숄더, 오십견과 같은 어깨질환까지 발생하는 경우가 많으며, 이때 근본적으로 문제가 되는 경추의 문제를 해결해주지 않으면 결국 질환은 언젠가 다시 재발하거나 더 심화돼 각종 합병증을 일으킬 수 있다.

퇴행성·수술 후 신체기능 회복
빠른 일상 복귀·삶의 질 향상
근력강화·심폐지구력운동 등
환자에 맞는 치료법 선택 중요

따라서 통증이 발생한 부위의 치료가 이뤄진 후에는 우리 몸의 전체적인 균형을 살펴보고, 신체밸런스가 무너진 원인을 찾아 해결하는 운동재활치료 과정이 꼭 필요하다.

◇재활치료의 목적

▲관절의 운동범위 증가 및 근·골격계 강화(근력/근지구력 및 유연성 증가)=근력·근지구력 및 유연성의 약화로 인한 신체의 불균형은 통증과 근·골격계의 불안정성으로 부상을 초래하며, 운동재활은 손상 부위의 회복과 함께 전반적인 신체의 기능적·구조적 회복 및 강화를 의미한다. 예를 들어 허리근육은 척추에 미치는 압력을 하지로 분산시키는 역할과 척추를 보호하는 역할을 하기 때문에 허리근육이 약해지면 척추에 미치는 압력의 분산이 저하되어 허리디스크를 유발할 수 있다. 이 같은 경우에는 먼저 코어운동으로 심부근육을 발달시켜 허리에 가해지는 부담을 줄여 통증을 완화시키고 근육의 강화, 신경근 조절 및 자세교정, 근육의 협응력을 강화시키는 등 전신 근육의 균형을 유지시켜주는 운동 재활치료가 필요하다.

▲수술 후 재활치료 반드시 필요=수술 이후의 운동재활은 경직된 상처 조직의 유연, 빠른 시간 내의 붓기 감소, 회복 시간의 단축을 시켜준다는 장점이 있다. 특히 수술 이후에는 불가피하게 수술 부위가 움직이지 않게 고정을 해놓기 때문에 관절의 가동성이 감소하게 되고, 수술이후 활동량이 줄어 수술 부위를 지지해주는 근육이나 인대가 많이 약해질 수밖에 없다. 수술 후 운동 재활치료를 통해 수술부위 주변 근육이 강화되고 유연해지는 효과를 기대

할 수 있으며 관절 수술을 받았다면 가동 범위의 향상(ROM)을 돕는다. 그리고 수술 후 관리가 소홀하게 되면 재수술의 가능성과 각종 합병증이나 후유증에 노출될 수 있다.

▲전신 순환의 회복=쉽게 말해 녹이 쓴 부위를 부드럽게 해주는 윤활액을 바르는 것처럼 신체 관절부위를 여러 번 열었다 닫았다 하는 동작을 반복함으로써 부드러움을 다시 찾게 해주는 방법이다. 물론 질환의 정도 및 시기에 따라 통증을 참고 무조건적으로 무리하게 움직이는 것은 득이 될 수 있지만 전문 의료진의 관리하에 본인 몸 상태에 맞춰 적절하게 운동하거나 움직이는 것은 혈액 순환을 원활하게 해주며, 근육내 혈액 순환으로 인해 영양분이 더 잘 흡수하면서 노폐물이 잘 배출되도록 도와준다.

▲교정 치료=일상생활 도중 잘못된 습관, 행동 하나하나가 누적돼 치료를 마치더라도 이후 자신의 습관이 교정되지 않는다면 언제든 질환이 다시 재발할 수 있다. 이때 재활치료는 올바른 자세와 올바른 움직임의 교정 및 습관화를 시킴으로써 정상적인 기능을 회복할 수 있도록 도와주고 교육해준다. 특히 성장기 교정의 교정·운동 재활치료는 척추교정과 함께 성장판 자극을 위한 교정운동치료를 통해 틀어진 척추와 골반의 정렬을 바로잡아 아이의 숨겨진 키를 찾고, 올바르게 키가 자랄 수 있는 환경을 만들어 균형 잡힌 성장에 많은 도움이 된다.

◇양한방 협진의 전신 통합 치료 시스템

단순한 통증의 일시적 완화가 아닌 톱니바퀴처럼 맞물려 있는 몸의 전체적인 구조적 형태와 기능을 정밀하게 진단하고 치료하는 데 중점을 두고 있다.

인체의 근·골격계 통증(목, 어깨, 허리, 무릎 등)의 대부분은 잘못된 자세와 불안정한 관절의 움직임으로 근육의 불균형을 초래하고 근육 및 인대가 약해져 발생한다. 이에 따라 올바른 자세와 관절 움직임을 회복시키며 약해진 인대와 근육을 튼튼하게 해주고, 통증과 교정치료를 동시에 해결



첨단한방병원 임나라 원장이 허리와 골반 부위 통증을 호소하는 환자를 진료하고 있다.

(첨단한방병원 제공)

해주는 전신 통합 치료 시스템을 통해 문제를 해결하고 있다.

먼저 운동재활치료 방법에는 다양한 방법들이 있는데 가동성 운동, 근력 강화 운동, 심폐 지구력 운동, 협조 운동 등 다양한 방법들 중에서 손상된 정도나 부위에 따라 환자에게 맞는 치료를 선택해 진행한다. 만약 운동재활치료로 나에게 맞는 방법을 선택하지 않고 무분별하게 운동을 수행할 경우, 오

히려 관절에 무리가 생겨 수술 부위 주변조직이 손상돼 염증이 발생할 수 있기 때문에 전문적이고 숙련된 재활프로그램이 있는 병원을 선택하는 것이 가장 중요하다.

운동재활은 담당 의료진의 처방에 따라 전문물리 치료사가 다양한 치료기기를 활용, 교정·운동 재활치료를 하는 곳을 선택하는 것이 중요하다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원, 공공보건의료 협력체계 구축사업 추진 방향 공유

필수보건의료 원의 대표협의체 회의

전남권역책임의료기관인 화순전남대병원은 최근 병원 회의실에서 '2023년 전남권역 필수보건의료 원의 대표협의체 회의'를 개최했다. <사진>

이번 회의는 공공보건의료 협력체계 구축사업의 추진 방향과 세부 협력 사업 현황을 공유하고, 전남권역 필수보건의료 문제 개선을 위한 다양한 의견을 나누기 위해 마련됐다.

회의에는 정용연 화순전남대병원장과 김대연 순천의료원장, 최형호 목포시의료원장을 비롯해 전남도 건강증진과장, 전남사회서비스원장, 전남공공보건의료지원단장, 전남감염병관리지원단장 등이 위원으로 참석했다.

원의 대표협의체는 협력 사업 수행을 위한 필수보건의료 협력 모델 개발 및 실질적인 사업 수행을



위한 지역보건의료기관 간 협의·조정을 위해 구성됐다.

한편 화순전남대병원은 필수보건의료의 지역 격차 해소를 위해 ▲퇴원환자 지역사회 연계 ▲중증

응급 이송·원원 및 진료협력 ▲감염 및 환자안전관리 ▲정신건강증진 협력 사업 등 전남권역책임의료기관의 역할을 수행하고 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

한국건강관리협회 학술연구지원과제 제공모

'건강검진 종합소견 제공 모델링 개발에 관한 연구'

28일까지 이메일 접수

한국건강관리협회(회장 김인원)는 학술연구 분야의 활성화와 보건의료분야의 연구 기반을 강화하기 위해 보건의료분야의 지정주제에 대한 '2023년도 한국건강관리협회 학술연구 지원과제 제공모'를 실시한다.

지정주제는 '건강검진 종합소견 제공 모델링 개발에 관한 연구'이다. 응모는 오는 28일까지 제출 양식에 따라 연구 제안서 및 계획서 각 1부를 이메일로 접수하면 된다.

자격요건은 국·공립 연구기관, 민법 또는 기타 법률에 의해 설립된 법인의 연구기관, 고등

교육법에서 규정한 대학교 연구기관 및 기타 보건·의학분야 연구 관련 기관으로 연구책임자는 소속기관의 '정규 연구인력'이면 참여 가능하다.

접수된 연구과제는 건협 내부 위원회인 '메디체크연구위원회'에서 선정된 후, 연구책임자의 소속기관 또는 공용 기관생명윤리위원회(IRB) 심의를 통해 확정된다. 연구비는 5000만원이 지원된다.

자세한 사항은 건협 홈페이지(www.kahp.or.kr)에 공지되어 있으며, 관련 문의는 건협 메디체크연구소(02-2600-0199)로 하면 된다.

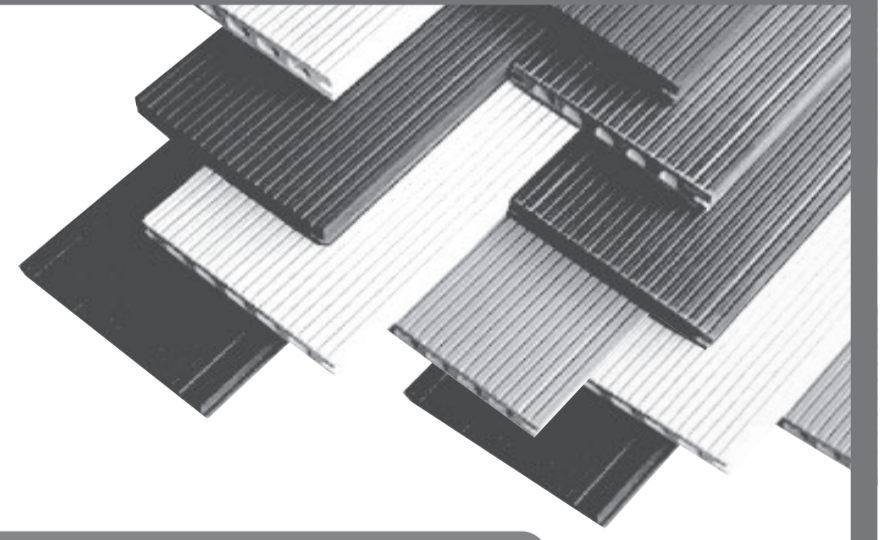
/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

“데크의 세대교체!”

불에 타지 않고 물에 썩지 않는 논슬립 디자인데크



항매산 전망대 안성 죽산한미당 부여사비 창작지구



습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리
기존데크 철거 후 디자인데크 시공
국산 원재료사용으로 경제적이며
재활용이 가능한 친환경 데크!