

경추디스크

최근 들어 자가운전이나 컴퓨터 사용의 급증으로 경추 디스크 증상을 호소하는 분들이 부쩍 늘고 있다. 노인층에서 주로 발병하는 경추 디스크가 최근에는 청소년들에게도 많이 나타난다. 전자오락기와 컴퓨터 사용이 큰 원인이다.

경추 디스크는 자동차 사고 등 갑작스런 충격이 원인이 되기도 하지만, 자세 불량에서 비롯되는 사례가 꾸준히 늘고 있다. 특히 컴퓨터를 많이 쓰는 30대 사무직 종사자 및 청소년들이 경추 디스크로 내원하는 환자 중 30%정도를 차지할 정도로 과거에 비해 크게 늘고 있다.

경추 디스크는 허리 디스크와 마찬가지로 목뼈(경추, 경추)사이에 있는 연골추간판이 튀어나와 신경을 압박, 통증을 유발하는 것과 나이가 들면서 퇴행성에 의한 굴곡이나 뼈의 비대화로 신경의 통로인 추간공을 압박하게 되면서 발생하는 것으로 나눌 수 있다. 인체 구조상 목뼈가 C자형 곡선을 이뤄야 안정된 자세이지만, 오랫동안 구부정한 자세로 있으면 목뼈가 일자로 서게 되고, 불링공 무게와 비슷한 5kg 정도의 머리무게를 받치면서 목뼈가 압박받아 추간판이 밀려 빠져나와 경추 디스크가 생긴다. 경추 디스크가 많이 발생하는 부위는 목뼈 7마디 중 위에서 5, 6번째나 6, 7번째이다.

경추 디스크에 걸리면 목뿐 아니라 팔에까지 통증이나 저림이 오는 것이 특징이다.

목뼈를 지나고 있는 양팔의 신경을 추간판이 압박하기 때문이다. 튀어나온 추간판은 목뼈에 있는 척추신경을 건드려 두통, 가슴과 등의 통증, 팔이나 손의 저림 등의 증상이 나타난다. 따라서 목이 뻣뻣해지면서 팔이나 온몸이 쭈시고 저리면 한번쯤 경추 디스크를 의심하고 정확한 진단을 받는 것이 좋다.

경추 디스크는 간단한 자기 진단법으로 쉽게 가려낼 수 있다.

다음 두 항목에 해당하는 사람은 경추 디스크가 의심된다.

1. 목을 뒤로 젖히고 불편한 증상이 보이는 팔 쪽으로 머리를 회전시키면, 저린 팔의 증상이 악화된다.
2. 저린 증상 보이는 팔을 옆으로 들어 올릴 때 저린 증상이 완화된다.

또한 경추 디스크는 자세와 밀접한 관련성이 있다.

경추 디스크 예방에 좋은 자세와 나쁜 자세는 다음과 같다.

좋은 자세

1. 의자 등받이나 시트를 딱딱하게 한다.
2. 의자에 앉을 때 발이 바닥에 닿을 듯 말 듯 유지한다.
3. 일할 때 목을 곧게 세워 정면을 바라보도록 한다.

4. 운전 시 시트를 핸들 가까이 당겨, 무릎이 엉덩이보다 약간 높게 한다.
5. 한 자세를 2시간 이상 유지하지 않고 자세를 가끔씩 바꿔 준다.

나쁜 자세

1. 엎드려 잔다.
2. 일할 때 목을 앞으로 뺀다.
3. 누운 상태에서 베개를 받쳐 목을 세우고 TV나 책을 본다.
4. 베개를 지나치게 높거나 낮게 뻐다.
5. 어깨와 목 사이에 전화기를 끼운 채 통화한다.

검사 및 진단 방법으로는 병력 청취 및 세밀한 신경학적 검사가 요구된다. 주로 단순 경추부 방사선 사진촬영을 실시, 목뼈를 이상 유무와 추간판 간격의 협착, 경추만곡의 변화, 추체전이 및 안전성 유무를 확인하고, 근전도 검사, 경추부전산화 단층촬영 및 자기공명영상(MRI)촬영을 실시한다.

정확한 진단이 내려지면 치료 방침을 전문의와 상의, 결정 한다. 대개 근경련 및 통증의 해소를 위해 보존적 치료 즉 약물치료, 물리치료 등을 우선 실시하고 근육 강화 훈련을 통해 병을 치료해 나가야 한다. 수술은 어느 경우라도 최후의 수단으로 생각하여야 한다.