

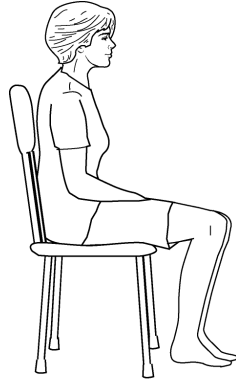
요통 환자를 위한 행동 수칙

Do's and Don'ts with Low Back Pain

Sitting

Do:

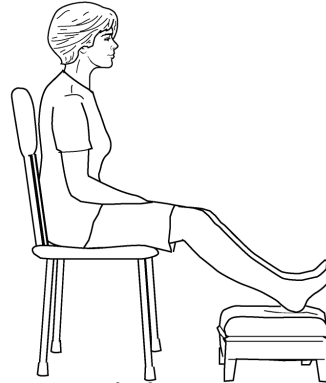
- Sit as little as possible and then only for short periods.
- Place a supportive towel roll at the belt line of the back especially when sitting in a car.
- When getting up from sitting, keep the normal curves in your back. Move to the front of the seat and stand up by straightening your legs. Avoid bending forward at the waist.
- Try to keep the normal curves in your back at all times.



정확
Good

앉기

필수 지침:



부정확
Bad

- 가능한 앉지 말고 앉는 경우에도 잠깐만 앉아 있습니다.
- 특히 자동차 안에 앉는 경우, 등받이 벨트 선 부위에 수건을 말아 지탱할 받침대로 씁니다.
- 앉았다가 일어날 때는 등의

정상적인 곡선을 그대로 유지하도록 합니다. 좌석 앞쪽으로 몸을 움직여 다리를 펴서 일어섭니다. 허리를 굽혀 앞으로 몸을 숙이는 것은 피합니다.

- 항상 등의 정상적인 곡선을 유지하기 위해 노력합니다.

Don't:

- **Do not** sit on a low soft couch with a deep seat. It will force you to sit with your hips lower than your knees and will round your back. You will lose the normal curve in your back.
- **Do not** place your legs straight out in front of you while sitting (e.g. sitting in the bath tub).

금지 사항:

- 몸을 깊숙이 밀어 넣어야 하는 낮은 높이의 폭신한 소파에는 앉지 않습니다. 이런 의자는 골반이 무릎보다 낮은 위치로 앉게 하고, 이로 인해 등이 둥글게 구부러지게 됩니다. 따라서 평상시와 같은 등의 곡선을 유지할 수 없습니다.
- 앉아 있을 때 다리를 앞으로 쭉 펴지 마십시오(예: 욕조에 앉은 경우).

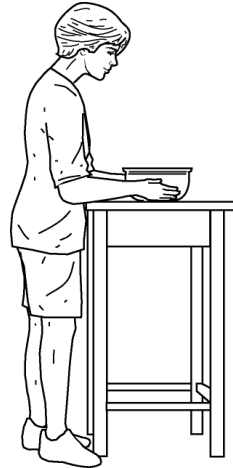
Standing

Do:

- If you must stand for a long period of time, keep one leg up on a foot stool.
- Adapt work heights.

Don't:

- Avoid half bent positions.



정확
Good

일어서기

필수 지침:

- 오랫동안 서 있어야 하는 경우, 한쪽 다리를 발 받침대 위에 올려둡니다.
- 업무를 볼 때 높이를 조정합니다.



부정확
Bad

금지 사항:

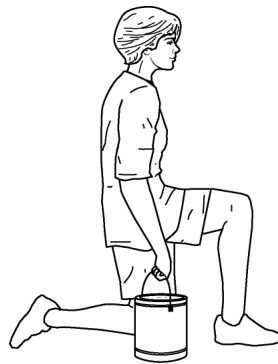
- 몸을 반만 굽힌 자세를 피합니다.

Lifting

Avoid lifting if you can.

Do:

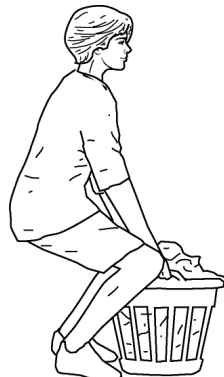
- Use the correct lifting technique. Keep your back straight when lifting. Never stoop or bend forward. Stand close to the load, have a firm footing and wide stance. Kneel on one knee, keeping the back straight. Have a secure grip on the load and lift by straightening your knees. Do a steady lift. Shift your feet to turn and do not twist your back.



정확
Good



부정확
Bad



정확
Good



부정확
Bad

물건 들어올리기

가능한 물건을 들어올리지 마십시오.

필수 지침:

- 올바른 들어올리기 방법을 사용합니다. 물건을 들어올릴 때 등을 똑바로 편 상태로 유지합니다. 절대 웅크리거나 몸을 앞으로 굽히지 않습니다. 들어야 할 짐에 가까이 서서, 양발을 단단히 딛고 다리를 넓게 벌려 섭니다. 한쪽 무릎을 굽혀 앉되 등은 똑바로 편 상태를 유지합니다. 짐을 손으로 단단히 잡고 무릎을 펴면서 들어올립니다. 안정적으로 짐을 들어올립니다. 방향을 바꾸려면 발을 바꾸고 허리를 틀지 않습니다.

Don't:

- **Do not** jerk when you lift.
- **Do not** bend over the object you are lifting.

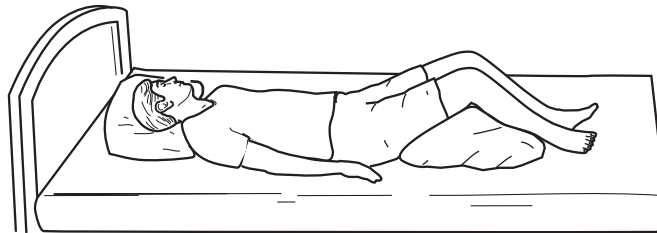
금지 사항:

- 물건을 들어올릴 때 갑자기 추스르지 않습니다.
- 들어올리는 물건 위로 몸을 굽히지 않습니다.

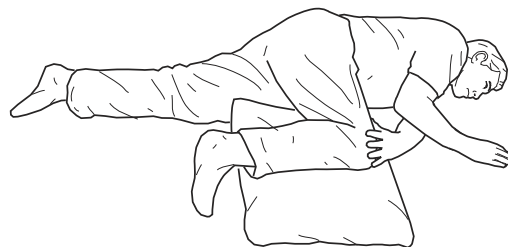
Lying

Do:

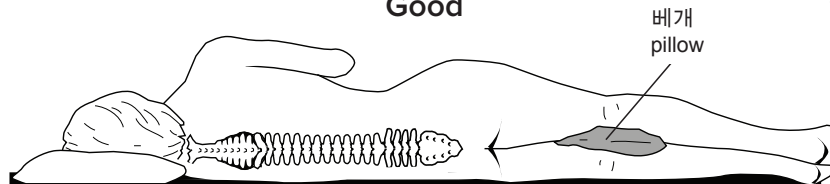
- Sleep on a good firm surface.
- If your bed sags, use slats or plywood supports between the mattress and base to firm it. You also can place the mattress on the floor, a simple but temporary solution.
- You may be more comfortable at night when you use a pillow for support.



정확
Good



정확
Good



정확
Good

눅기

필수 지침:

- 표면이 단단한 곳에서 잠을 잡니다.
- 침대 가운데가 처지는 경우 매트리스와 베이스 사이에 널판지나 합판을 넣어 단단하게 만듭니다. 매트리스를 바닥에 두는 방법도 있습니다. 간단하지만 일시적인 해결 방법입니다.
- 밤에는 베개로 지탱하면 좀 더 편안히 잘 수 있습니다.

Don't:

- **Do not** sleep on your stomach unless advised to do so by your doctor or physical therapist.

금지 사항:

- 엎드려 자면 안 됩니다. 다만 담당의 또는 물리 치료사가 엎드려 자라고 조언한 경우는 예외입니다.

Bending forward

Do:

- Keep the natural curves of your back when doing these and other activities: making a bed, vacuuming, sweeping or mopping the floor, weeding the garden or raking leaves.



정확
Good

앞으로 굽히기

필수 지침:

- 다음과 같은 일 및 기타 활동 시 등의 곡선을 평소처럼 유지하도록 합니다. 침대 정리, 진공 청소기 돌리기, 바닥 비질 또는 대걸레질, 정원 잡초 정리 또는 낙엽 쓸기 등



부정확
Bad

Coughing and sneezing

Do:

- Bend backwards to increase the curve of your back while you cough or sneeze.

기침 및 재채기

필수 지침:

- 기침이나 재채기를 할 때는 등의 곡면각이 더 늘어나도록 몸을 뒤로 굽힙니다.

Driving a car

Do:

- Drive the car as little as possible. It is better to be a passenger than to drive yourself.
- Move the seat forward to the steering wheel. Your seat must be close enough to the wheel to keep the natural curves of your back. If your hips are lower than your knees in this position, raise yourself by sitting on a pillow.



자동차 운전하기

필수 지침:

- 운전은 가능한 하지 않습니다. 직접 운전하는 것보다 승객으로 탑승하는 것이 낫습니다.
- 좌석을 운전대 방향으로 가깝게 움직입니다. 등의 곡선을 평상시와 같은 형태로 유지할 수 있을 만큼 좌석이 운전대와 가까워야 합니다. 이 자세로 앉았을 때 골반이 무릎보다 낮은 위치에 있는 경우, 쿠션을 깔아 앉은 높이를 높입니다.

Exercises for low back pain

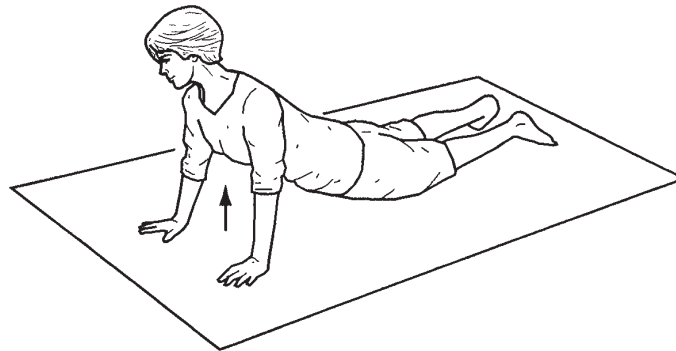
Safety Guidelines

- An increase in your low back pain can be expected with these exercises. This is acceptable as long as your leg symptoms are not increasing.
- If while doing these exercises, your pain worsens or you have new pain or symptoms, stop the exercises and discuss your symptoms with your doctor or physical therapist.
- Stop exercising and let your doctor or physical therapist know right away if you have any change in your bowel or bladder control or any increase in weakness in your leg or foot.

Exercises

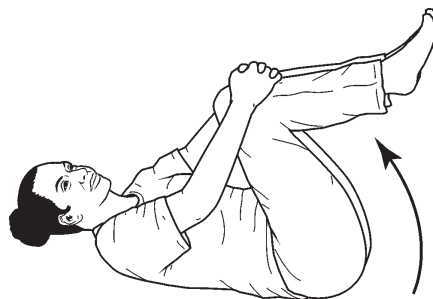
□ Press-Ups:

Keep your back and buttocks relaxed and use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.



□ Double Knee to Chest:

Grasp both your knees with your hands and pull toward your shoulders. Hold the stretch for 1 second. Let your knees return, but keep them bent at arms length.



요통에 좋은 운동

안전 지침

- 이러한 운동을 하면 허리 통증이 심해질 수 있습니다. 다리에서 느껴지는 증상이 심해지지 않는다면 허리 통증이 심해지는 것은 괜찮습니다.
- 이러한 운동을 하다가 통증이 심해지거나 새로운 통증 또는 증상이 발생하는 경우, 운동을 멈추고 담당의 또는 물리 치료사와 증상에 대해 논의하십시오.
- 장운동 또는 방광 조절 기능에 변동이 있거나 다리 또는 발에 힘이 없어진 것 같은 경우 운동을 멈추고 담당의 또는 물리 치료사에게 이러한 사실을 바로 알립니다.

운동

□ 푸시업:

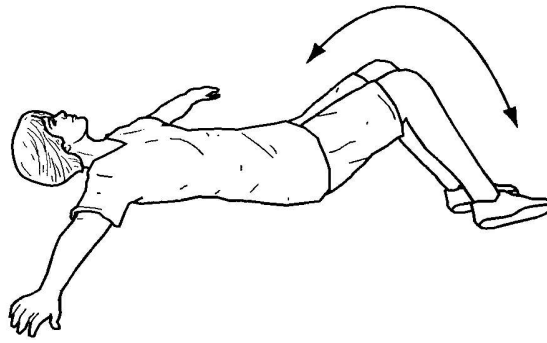
등과 엉덩이의 긴장을 풀고 팔 힘을 사용하여 몸을 들어올립니다. 골반은 낮게 유지하고 상체를 가능한 높이 들어올리는 데에 집중합니다.

□ 두 무릎을 가슴으로 올리기:

양쪽 무릎을 양 손으로 잡고 어깨 쪽으로 당깁니다. 1초간 스트레칭 자세를 유지합니다. 무릎을 제자리로 돌려놓되 팔 길이 정도의 거리로 구부린 상태를 유지합니다.

□ Lumbar Spine Stretches:

Lie on your back. Bring your knees towards your chest. Rotate your knees towards the pain.



□ 허리뼈 스트레칭:

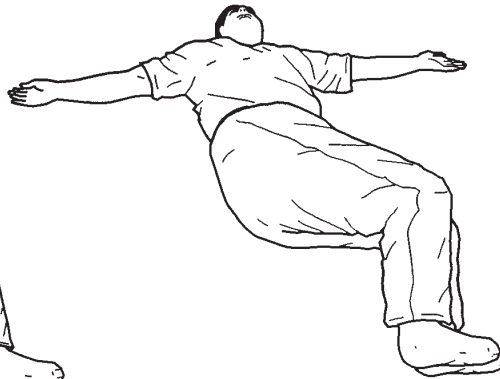
등을 대고 눕습니다. 양쪽 무릎을 가슴까지 당깁니다. 아픈 쪽으로 무릎을 돌립니다.

□ Side-lying Position:

Lie on your side and face forward. Have both arms straight in front and bend your knees. Turn your head as you move your top arm across your body as far as you can. Keep your arm in place and turn your head back to the starting position. Look back again and turn your head farther if you can. Bring your head and arm back to the starting position. Relax and repeat 10 times on each side.



□ 옆으로 누운 자세:



옆구리를 대고 누워 얼굴은 앞을 향합니다. 양쪽 팔을 앞으로 곧게 펴고 양 무릎을 굽힙니다. 위팔을 몸통을 가로질러 가능한 멀리 쪽 퍼면서 고개를 돌립니다. 팔은 그대로 두고 고개를

시작할 때 위치로 다시 돌립니다. 다시 뒤를 돌아보고 고개를 가능한 많이 돌립니다. 고개와 팔을 시작할 때 자세로 되돌립니다. 긴장을 풀어준 다음 한 방향당 10회씩 반복합니다.

□ Hamstring Stretch:

Lie on your back with your legs out straight. Raise your leg up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold, then relax and repeat 10 times on each leg.



□ 뒷다리 스트레칭:

등을 대고 누워 다리를 쭉 펴니다. 다리를 들고 양 손으로 허벅지를 감싸 지탱합니다. 들어올린 무릎을 천천히 펴서 다리 위쪽의 뒤편으로 당겨지는 느낌이 들도록 합니다. 그 자세를 유지하고 있다가 긴장을 풀고, 한쪽 다리에 10회씩 반복합니다.

□ Standing Arch:

Stand with your feet apart and hands on the small of your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for 5 seconds. Repeat 3 to 5 times.

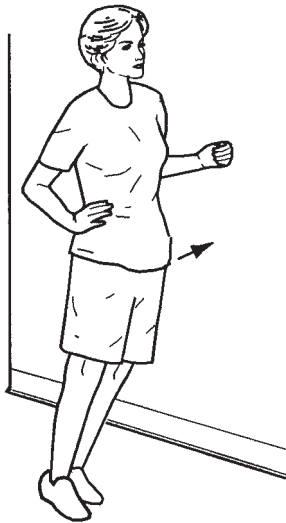


□ 서서 허리 스트레칭:

양발을 벌리고 손을 허리에 대고 섭니다. 손가락은 뒤쪽을 향해야 합니다. 허리를 뒤로 굽힙니다. 허리 아래쪽을 양 손으로 받쳐줍니다. 무릎을 편 상태로 유지합니다. 이 자세를 5 초간 유지합니다. 이 동작을 3~5회 반복합니다.

□ Side Glides:

Stand at a right angle to the wall about 2 feet out from the wall. Lean your shoulder into the wall. Move your hips toward the wall, keeping your legs together and your knees straight. Return to the starting position.



□ 옆구리 늘리기:

벽면에서 약 2피트(60cm) 떨어진 거리에 직각이 되게 섭니다. 어깨를 벽에 기댁니다. 골반을 벽 쪽으로 움직이되, 양 다리는 서로 붙인 채로 무릎을 굽히지 않습니다. 처음 시작할 때 자세로 돌아갑니다.