

2022.07.21.목 허리 좀 펴고 삽시다

▼ 개요



허리 좀 펴고 삼시다 통증 없는 개운한 아침을 만드는 1분 체조

기쿠치 신이치 , 가네오카 고지 , 와타라이 고지 , 요시하라 기요시 , 와타나베 고타 지음 |

이지현 옮김 |

▼ 저자

▼ 저자 : 기쿠치 신이치

작가 정보 관심작가 등록

의학자/의학박사

전 세계가 인정한 허리 통증 연구의 일인자. 후쿠시마현립의과대학 정형외과 교수직을 거쳐 척추외과학 분야 세계 최고 권위를 자랑하는 의학 저널 『Spine』 부편집장, 세계요추연구학회(ISSLS) 회장, 일본척추외과학회·후쿠시마현립의과대학 이사장 등의 요직을 역임했고, 세계요추연구학회에서 월츠 평생 공로상(2019)을 수상했다. 닫기

▼ 저자 : 가네오카 고지

작가 정보 관심작가 등록

정형외과의사

운동 요법을 활용한 허리 통증 예방 및 치료 분야의 일인자. 시드니·아테네·베이징 올림픽의 수영팀 주치의와 런던 올림픽 JOC 본부의 주치의였다. 현재 일본정형외과학회 전문의 겸 척추 및 척수 질환 의사, 와세다대학 스포츠과학학술원 교수, 일본수영연맹 이사 및 의사위원장을 맡고 있다. 닫기

▼ 저자 : 와타라이 고지

작가 정보 관심작가 등록

스포츠의학자

운동선수의 만성 질환을 비롯한 스포츠의학, 신체운동과학 분야의 일인자. 데이쿄헤이세이대학 대학원 건강과학연구과 교수 등을 거쳐 2018년부터 고령자의 운동 기능 저하 증후군을 개선하기 위한 운동 요법 연구에 힘쓰고 있다. 데이쿄과학대학 의학교육센터 특임 교수이다. 닫기

▼ 저자 : 요시하라 기요시

작가 정보 관심작가 등록

정형외과의사

척추 내시경 수술 건수 4,000건이 넘는 허리 통증 전문의이자 피트니스 트레이너.
AR-Ex 척추 클리닉 원장으로 데이쿄대학 의학부 부속 미조구치병원 정형외과 강사,
산겐자야 제1병원 정형외과 부장을 거쳐 현직에 임하고 있다. 일본정형외과학회 정
형외과 전문의 겸 척추 및 척수 질환 의사, 일본척추외과학회 지도 의사 등을 역임하
고 있다. 닫기

▼ 저자 : 와타나베 고타

작가 정보 관심작가 등록

정형외과의사

환자에게 정말 필요한 치료는 무엇인지 늘 고민하는 허리 통증 및 척추 수술의 권위
자. 미국 워싱턴대학 정형외과에 유학 후, 게이오기주쿠대학 의학부 강사를 거쳐 같
은 대학의 의학부 정형외과 준교수와 척추 및 척수 진료팀 전문의를 맡고 있다. 닫기

▼ 역자 : 이지현

작가 정보 관심작가 등록

번역가/통역사>일본어

어린 시절을 일본에서 보내며 현지 웅변대회 역대 최연소 우승이라는 제목으로 신문
에 실리는 등 줄곧 양국의 언어 연구와 한일 관계에 대한 번뇌를 숙명이라 여기며 자
랐다. 그 결집체로 논문 「일본인의 국민성에 관한 고찰」을 발표하며 와세다대학교
문화구상학부를 졸업한 후 번역가가 되겠다는 일념으로 귀국하여 현재 바른번역 소
속 출판 번역가로 활동 중이다. 닫기

▼ 목차

들어가는 글. 수술 없이도 튼튼한 허리를 만드는 1분 체조

제1장. 허리 통증, 도대체 원인이 무엇일까? - 기쿠치 신이치

70세가 넘으면 둘 중 하나는 이 병을 앓는다
척추관 협착증이 생기는 대표적인 원인
어디가 아픈지 살피면 문제가 있는 신경이 보인다
의사도 활용하는 척추관 협착증 자가 진단표
아프면 쉬어야 한다? 아플수록 움직여야 한다
이런 증상이 보이면 서둘러 수술해야 한다
칼럼 척추관 협착증의 주요 증상 6가지

제2장. 하루의 컨디션이 달라지는 아침 1분 체조 - 기쿠치 신이치

척추 스트레칭으로 뭉쳐 있는 근육을 풀어라
· 척추 스트레칭 ① 누워서 양 무릎 끌어안기

- 척추 스트레칭 ② 의자에 앉아 앞으로 숙이기
- 척추 스트레칭 ③ 옆드려 한쪽 무릎 끌어안기
- 척추 스트레칭 ④ 한쪽 무릎 세워 고관절 늘리기

제3장. 외출 전에 하는 척추관 확대 1분 체조 - 가네오카 고지

많은 사람이 착각하고 있는 바른 자세의 정체
허리를 둥글게 말기만 해도 통증이 사라진다

- 척추관 확대 체조 ① 손 짚고 옆드리기
- 척추관 확대 체조 ② 허리로 바닥 밀기

치료 케이스. 다리 통증으로 외출이 두렵던 환자, 수술 없이도 통증을 없애다
치료 케이스. 통증 때문에 골프도 포기했던 환자, 건강과 취미 생활을 되찾다

제4장. 외출 전에 하는 코어 근육 강화 1분 체조 - 가네오카 고지

허리를 바로 세우려면 코어 근육이 필요하다

- 코어 근육 강화 체조 ① 배 집어넣고 심호흡하기
- 코어 근육 강화 체조 ② 팔다리 교차 올리기
- 코어 근육 강화 체조 ③ 브릿지 자세

치료 케이스. 10분도 걷지 못하던 80대 환자, 코어 근육을 만들어 20분 이상 걷다

치료 케이스. 수술할 용기가 없던 환자, 척추의 균형을 잡아 수술을 면하다

Q&A. 이런 경우에도 1분 체조가 효과가 있을까요?

제5장. 외출 중에 하는 허리 통증 완화 1분 체조 - 가네오카 고지

갑자기 통증이 찾아왔을 땐 골반을 움직여라

- 골반 숙이기 체조 ① 서서 골반 살짝 숙이기
- 간단한 체조 하나면 더 오래 걸을 수 있다
- 골반 숙이기 체조 ② 앉아서 골반 살짝 숙이기

제6장. 사무실에서 하는 골격 바로 잡기 1분 체조 - 와타라이 고지

골격의 틀어짐을 바로잡아야 통증이 사라진다

- 골격 바로잡기 체조 ① 옆드려 두 다리 흔들기
- 골격 바로잡기 체조 ② 옆드려 한쪽 다리 흔들기
- 척추, 골반, 고관절을 한번에 움직이는 운동
- 골격 바로잡기 체조 ③ 엉금엉금 기어가기
- 골격 바로잡기 체조 ④ 코너 스쿼트

제7장. 집에서 하는 신경 압박 완화 1분 자세 - 기쿠치 신이치

외출 후 집에 왔다면 다리의 긴장부터 풀어라

- 신경 압박 완화 자세: 다리 쉬기 자세

제8장. 자기 전 침대 위에서 하는 숙면 유도 1분 자세 - 기쿠치 신이치

몸의 피로를 풀고 편안한 숙면을 이끄는 자세

· 숙면을 위한 자세: 쿠션으로 자세 교정하기

제9장. 이럴 땐 이렇게! 통증 부위별 1분 체조 - 요시하라 기요시

더 멀리 더 오래 걷고 싶다면 두 가지를 기억하라

· 바르게 오래 걷는 법: 허벅지 올려 걷기

· 바르게 휴식하는 법 ① 조금씩 끊어 쉬기

· 바르게 휴식하는 법 ② 허리 말고 꾸그려 앉기

허리 통증이 사라지는 고관절 사용법

· 허리 통증 완화 체조 ① 사타구니 접기

· 허리 통증 완화 체조 ② 다리 벌려 인사하기

· 허리 통증 완화 체조 ③ 허벅지 늘이기

엉덩이와 허리가 아플 때 풀어줘야 하는 부위

· 엉덩이&허벅지 통증 완화 체조 ① 다리 꼬아 당기기

· 엉덩이&허벅지 통증 완화 체조 ② 발바닥 잡고 다리 펴기

· 엉덩이&허벅지 통증 완화 체조 ③ 테니스공 마사지

종아리 통증과 장딴지근 경련에 효과적인 체조

· 종아리 통증 완화 체조: 무릎 뒤 늘이기

발바닥의 저린감이 바로 호전되는 ‘발 가위바위보’

· 발바닥 통증 완화 체조: 발 가위바위보

칼럼. 상체를 앞으로 숙일 때 반드시 주의할 점

제10장. 허리 통증을 없애는 최신 치료법 - 와타나베 고타

척추관 협착증의 약물 요법

척추관 협착증의 물리치료 및 장비 요법

효과는 빠르지만 지속력은 떨어지는 신경 주사 요법

척추관을 넓혀 신경 압박을 완화하는 감압술

흔들리는 요추를 완전히 고정시키는 고정술

나가는 글. 척추관 협착증, 수술만이 답이 아니다

책 속으로

▼ 도서관

구덕 514.325-83

부전 514.325-51

사하 514.325-44
 시민 514.325-89
 수정 514.325-26
 중앙 514.325-54
 영도 실버 514.325-기|876허
 강서 514.325-기|876허
 동구 514.325-기|876허
 다대 514.325-기|876ㅎ
 정관 514.325-33
 부산 514.325-2022-4

https://library.busan.go.kr/portal/intro/search/indexForAll.do?menu_idx=12&mode=tBookList&page_id=result&mapflag=&manageCode=BJ%2CBG%2CAX%2CBF%2CBV%2CCA%2CBZ%2CKP%2CJG%2CAP%2CAF%2CHN%2CJV%2CHR%2CJJ%2CHQ%2CJN%2CJP%2CJS%2CJQ%2CJU%2CJR%2CKA%2CKD%2CJM%2CKE%2CKG%2CKK%2CKL%2CAC%2CAT%2CAZ%2CBD%2CAL%2CBR%2CGQ%2CBK%2CAN%2CBP%2CGL%2CBH%2CAJ%2CHS%2CHT%2CHU%2CHV%2CJW%2CAV%2CAY%2CAO%2CHX%2CAB%2CBN%2CAU%2CBE%2CGP%2CJX%2CJY%2CBL%2CAD%2CAG%2CBA%2CGB%2CGC%2CGD%2CGE%2CGF%2CGG%2CGH%2CGJ%2CJZ%2CAQ%2CJT%2CGM%2CGN%2CAS%2CAH%2CBT%2CFR%2CJK%2CJL%2CAW%2CBS%2CHY%2CHZ%2CJD%2CJG%2CJB%2CJC%2CKB%2CKC%2CJA%2CAR%2CBQ%2CCB%2CBC%2CAE%2CGS%2CGT%2CGU%2CGV%2CGW%2CGX%2CGY%2CGZ%2CHA%2CHC%2CHD%2CHE%2CHG%2CHH%2CHJ%2CAA%2CFQ%2CFE%2CFF%2CFG%2CFH%2CFJ%2CFK%2CFL%2CFM%2CFN%2CFP%2CAK%2CFA%2CFB%2CFC%2CFD%2CAM%2CBB%2CFS%2CFT%2CFU%2CFV%2CFW%2CFX%2CFY%2CFZ%2CGA%2CJH&orderby_item=&orderby=&hidden_search_flag=&hidden_search_word=&viewPage=1&booktype=BOOKANDNONBOOK&myOwnLib=&search_text=%ED%97%88%EB%A6%AC+%EC%A2%80&sortField=NONE&sortType=

응리중가도서관
 검색 완료