KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis

Interesting Articles for KEMA Members

RESEARCH REPORT

Short-Term Combined Effects of Thoracic Spine Thrust Manipulation and Cervical Spine Nonthrust Manipulation in Individuals With Mechanical Neck Pain: A Randomized Clinical Trial

흉추의 도수교정이 (Thoracic spine Thrust Manipulation) 목 통증에 미치는 단기 효과

Short-Term Combined Effects of Thoracic Spine Thrust Manipulation and Cervical Spine Nonthrust Manipulation in Individuals With Mechanical Neck Pain: A Randomized Clinical Trial

J Orthop Sports Phys Ther. 2013;43(3):118-27.

목 통증 치료 어떤 방법이 효과적일까?

Physical therapist, Athletic trainer등 이 글을 읽고 있는 당신은 목 통증으로 인해 당신을 찾는 사람들을 많이 보았을 것이다. 당신은 환자를 치료하기 위하여 어떤 방법으로 접근 하는가?

전기치료? 운동 치료? Mobilization? 또는 *manipulation?*

의사 또는 한의사라면 또 다른 치료 방법을 제시할 수 있을 꺼라 생각한다.

KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis

어떤 치료방법을 선택하든 방법에는 정답이 없다고 생각한다.
당신의 환자의 증상을 완화시킬 수 있는 방법이라면
곧 최적의 치료법이라 생각한다.

인구의 대략 20%는 목통증을 느껴 본 적이 있으며, 일생에 걸쳐 4~5차례의 목 통증을 경험한다고 한다. 최근 발표되고 있는 논문에 의하면 **운동치료와 도수 교정(manipulation)이 결합** 되었을 때 둘 중 하나의 방법만을 적용했을 때에 비해 높은 효과를 보인다고 한다.

따라서,
이번 시간에는 목 통증에 효과를 보일 수 있는 **도수 치료**
그 중에서도 **흉추** **에 적용한 도수교정**이
목 통증에 미치는 효과 대해 소개 하고자 한다.

KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis

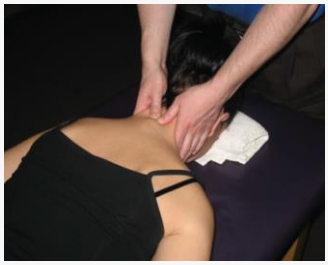
목 통증 환자들은 다음과 같이
두 집단으로 나뉘어 2차례의 치료를 받는다.

목통증호소자

Posterior-to-anterior non-thrust manipulation (grade 3)

- 경추 2~7번까지 각각 10회씩

-환자가 치료 동안 VAS 4이상을
호소할 경우 grade를 2로 낮춘다.

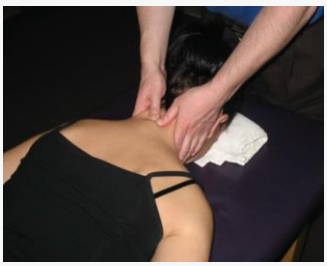


+ 능동 ROM 운동

Posterior-to-anterior non-thrust manipulation (grade 3)

- 경추 2~7번까지 각각 10회씩

-환자가 치료 동안 VAS 4이상을
-호소할 경우 grade를 2로 낮춘다.



+ 능동 ROM 운동

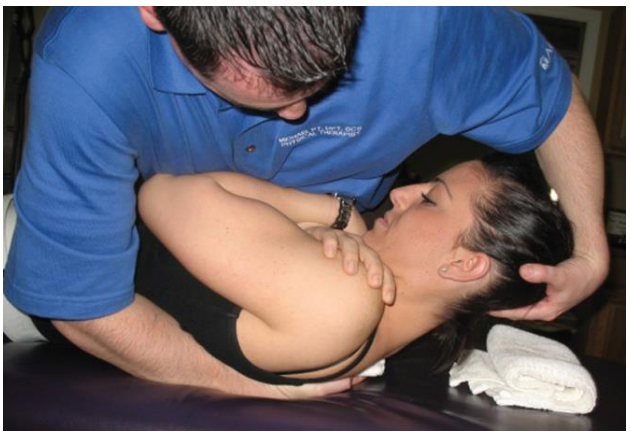
+ 흉추 thrust manipulation

KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis

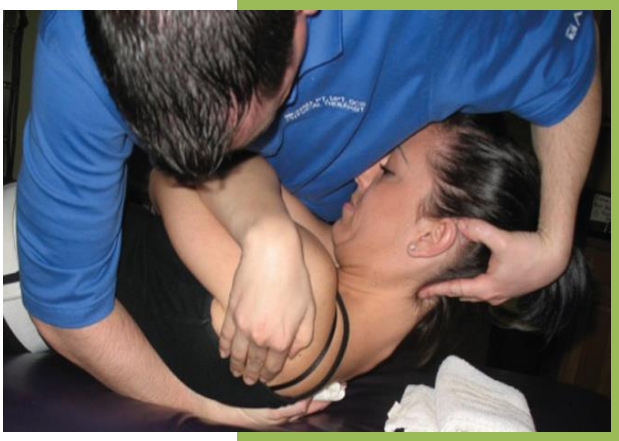
목 통증 환자들은 모두 동일한
경추의 도수 교정과 운동치료를 받지만,
두 번째 집단에서 흉추의 도수교정이 추가로 적용되었다.

그렇다면, 흉추에 도수 교정이이 어떻게 적용되었는지 좀더 자세히 살펴 보자.

상부 흉추 (T1-3)와 하부 흉추로 나뉘어 도수교정이 적용되었다.
-환자는 양손을 가슴 앞으로 모은다
-치료사는 한 손은 환자의 등에, 한 손은 머리 뒤를 감싸고 목을 살짝 굴곡시킨다 (아래그림 참고). 이 때 도수 기법이 상부 흉추 및 하부 흉추에 각각 적용될 수 있도록 양 손의 위치를 적절히 조절한다.
-그 다음 환자가 호흡을 깊게 들이 마시고 내쉴 때, 치료사는 빠르고(high-velocity) 작은 진폭(low amplitude)으로 thrust를 적용시킨다.



상부 흉추에 manipulation 적용 모습



하부 흉추에 manipulation 적용 모습

KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis

두 번째 집단에 치료 효과가 더 좋았을까?

흉추의 도수 교정이 목 통증의 개선에 영향을 주는 이유는 두 가지 관계로 설명된다.

1) 생체역학적 관계(biomechanical relationship) : 통증을 유발하는 기계적 스트레스의 감소로 인하여 목의 통증을 감소 시킴.

2) Pain referral patterns of facet joints:흉추에 도수교정을 적용시킴으로써 mechanoreceptor의 민감도를 변화시키고, 목통증의 경감으로 이어짐.

흉추에 도수교정 추가는 기존 치료보다 높은 효과를 보였지만.
본 연구는 2~3일을 사이에 두고, 두 차례의 치료를 통하여 내린
결과이기 때문에 장기적인 효과를 증명하기는 어렵다.
하지만, 흉추의 도수교정을 기존의 치료 방법에 추가함으로써
목 통증에 호전에 좀 더 높은 효과를 기대해 본다.

목 통증을 완화시키기 위하여 추가적인 흉추의 도수교정 적용은 목의 통증 및 장애 개선에 단기적인 효과를 보인다.

-KEMA 책임 연구원 김시현-

-문의사항은 **KEMA** 홈페이지 기사에 댓글로 남겨주세요-

KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis