

# Interesting Articles for KEMA Members



**골프 선수의 허리 통증 치료!!**

**엉덩관절(hip joint)의 돌림을 살펴보자**

The Role of Decreased Hip IR  
as a Cause of Low Back Pain in a Golfer  
: a Case Report

# 골

프는 현대사회에 가장 사랑 받는 스포츠 중 하나

이다. 그러나 골프로 인해 다양한 **근골격계 문제**가 발생되기도 한다. 그 중 아마추어 선수와 프로 선수를 통틀어 가장 흔히 통증이 발생하는 부위는

바로 **허리**라고 할 수 있다.

골프의 기본 동작은 **스윙 동작**이다.

스윙 동작은 허리와 하지의 관절들의 돌림에 의해 발생되며 하지 중에서도 **엉덩관절(hip joint)**의 돌림이 많이 발생된다.



## 다음의 경우를 살펴보자!

42세 남성이 있다.

이 남성은 골프를 일주일에 2-3번정도 치며  
골프를 친 후와 골프를 칠 때 **허리의 통증**이 심해진다.

그는 허리에 퇴행성 디스크가 있었고 오른쪽 엉덩관절에  
Cam-type의 충돌이 있었다.

통증은 오른쪽 허리부위에 있고,  
그의 뒤쪽 엉덩이로 방사통이 내려온다.  
이 통증은 일상생활을 할 때도 지속되며  
30분 이상 앉아있을 경우 더욱 심해졌다.  
또한 앞으로 숙일 때 통증이 심해지고  
일어서기 위해 손으로 무릎을 짚어야만 했다.



# 허리 통증은 왜 나타났을까?

## 엉덩관절의 안쪽 돌림 제한

- 스윙 동작을 할 때, 엉덩관절의 안쪽 돌림이 제한되면 허리와 골반의 움직임을 증가시키는 원인이 된다. 증가된 허리와 골반의 움직임으로 허리 골반 부위에 불안정성이 야기된다.
- 허리의 불안정은 곧 통증과 변형을 야기한다.

## 신경계 조절의 문제

- 엉덩관절과 허리골반부위의 움직임 시기의 협응 능력에 문제가 발생되면 허리의 통증을 유발할 수 있다.

### <정상적인 돌림 순서>

- Backswing position: 몸통 → 엉덩관절
- Downswing: 엉덩관절 → 몸통

- 이러한 협응 능력의 변화는 허리의 통증을 야기한다.

위와 같은 이유로 허리 통증을 느끼는 골프선수에게는 어떤 치료를 적용하는 것이 좋을까?

## 근육 스트레칭

볼기근, 엉덩관절 모음근, 궁둥구멍근(piriformis) 스트레칭

## 관절 가동화

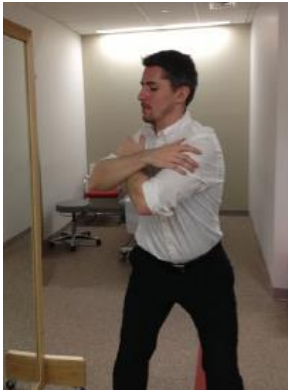
엉덩관절 안쪽 돌림과 굽힘 제한 완화

## 허리 안정화 운동(누운 자세)

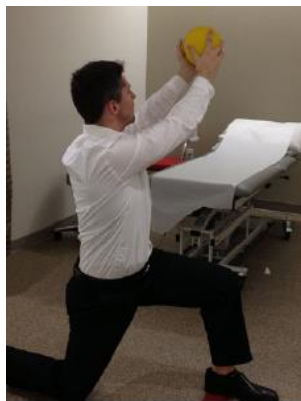
Bracing 운동, Bridging 운동, Side bridging 운동

## 허리 안정화 운동(선자세)

골프 관련 자세로 기능적 운동



골반을 안정화하고  
몸통 돌리기 & 몸통  
을 안정화하고 골반  
돌리기



몸통을 돌리는  
동안 팔을 몸통  
앞쪽에 유지하기



기능적인 골프 동작  
하기.  
Backswing,  
follow-through

몸통의 펌근이 약하거나 엉덩관절 조절 근육이 약하면 downswing 자세에서 **골반을 안정화**하기 힘들다.

감소된 안정성과 회전력을 보상하기 위해 주로 **허리에서 보상작용**이 나타나게 된다.

치료사는 보상작용을 최소화하고 **적절한 움직임이 순차적으로 발생**하여 손상을 감소시킬 수 있는 정렬이 되도록 교육해야 한다.

골프로 인해 발생하는 요통의 원인 중 하나는 감소된 엉덩관절의 움직임이다. **엉덩관절의 움직임이 감소**되면 스윙을 하는 동안 **허리뼈의 움직임을 증가**시켜 손상의 위험을 높인다.

골프는 다양한 분절이 한번에 움직이는 스포츠이므로 보상작용이 발생하기 쉽다. **보상작용을 최소화**하는 것이 부상을 예방하고 감소시키는데 도움이 된다.

라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것이다.

-KEMA 책임 연구원 안선희-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 기사에 댓글로 남겨주세요-