

‘아차’하는 사이에 ‘뽀뽀’한 허리!

허리 통증에 좋은 생활요법

갑작스런 자극으로 허리를 삐끗했을 경우 염증이 생기거나 인대가 늘어나 통증이 나타날 수 있습니다. 이럴 땐 간단한 찜질과 스트레칭으로 통증을 줄여보세요~!



통증을 줄여주는 붉은 고추즙 찜질



붉은 고추로 찜질을 하면 혈액순환을 촉진시켜 통증을 줄일 수 있습니다.

[재료]

붉은 고추 생것 7~8개, 물 3컵, 거즈

[만드는 법]

- ① 고추는 꼭지를 따서 잘게 썬 다음 냄비에 담고 물 3컵을 부어서 달인다.
- ② 물이 반으로 줄 때까지 달인다.
- ③ 달여낸 고추즙에 거즈를 적셔 따뜻할 때 허리에 찜질한다.

급성요통에 좋은 스트레칭



허리 근육을 늘려주고 디스크와 디스크 사이의 간격을 넓혀 급성 요통에 효과적입니다.

[방법]

- ① 무릎을 꿇은 자세에서 윗몸을 숙여 엎드린다.
- ② 양팔은 이마 쪽으로 모은다.
- ③ 긴장을 풀고 그대로 20~30초 동안 유지한다.

* 응급 처치 후에는 반드시 전문의와 상담하여 조기에 치료를 받으셔야 합니다.