

이상근 증후군 최신 의학 지견 및 종합 관리 가이드

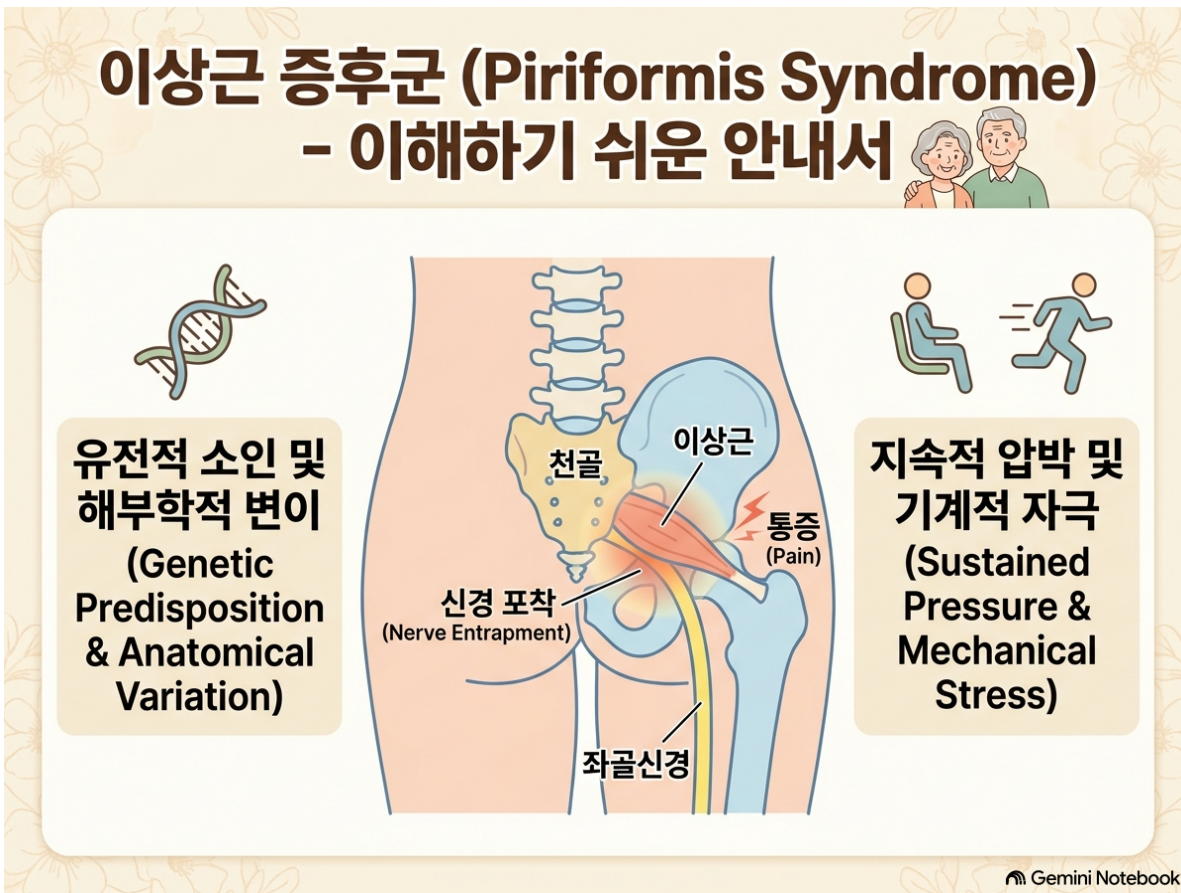
허리디스크와의 감별 진단, 최신 정밀 비수술 치료법 및 자가 스트레칭 수칙

[의료진 임상 소회 및 오진 경각심]

이상근 증후군은 실제 임상에서 허리디스크(요추 추간판 탈출증)와 증상이 흡사하여 오진율이 매우 높은 질환입니다. 꼼꼼한 이학적 신체검사(Physical Examination) 없이 넓다 MRI부터 촬영하자고 하거나, 정확한 감별 없이 척추 수술을 권유받는 사례가 없도록 최신 의학 논문 6편의 데이터에 기반하여 정밀 가이드를 정리했습니다.

1. 최신 의학 패러다임: 유전·세포 메카노센싱 및 해부학적 구조

과거에는 이상근 증후군을 단순 과사용이나 근육 마모 질환으로 단정했으나, 최신 의학 패러다임은 유전적·해부학적 소인(좌골신경 관통 변이 등)과 세포 메카노센싱(PIEZO1 등 기계적 자극 감지), 그리고 만성 압박 및 미세 외상의 복합 작용으로 정의합니다.



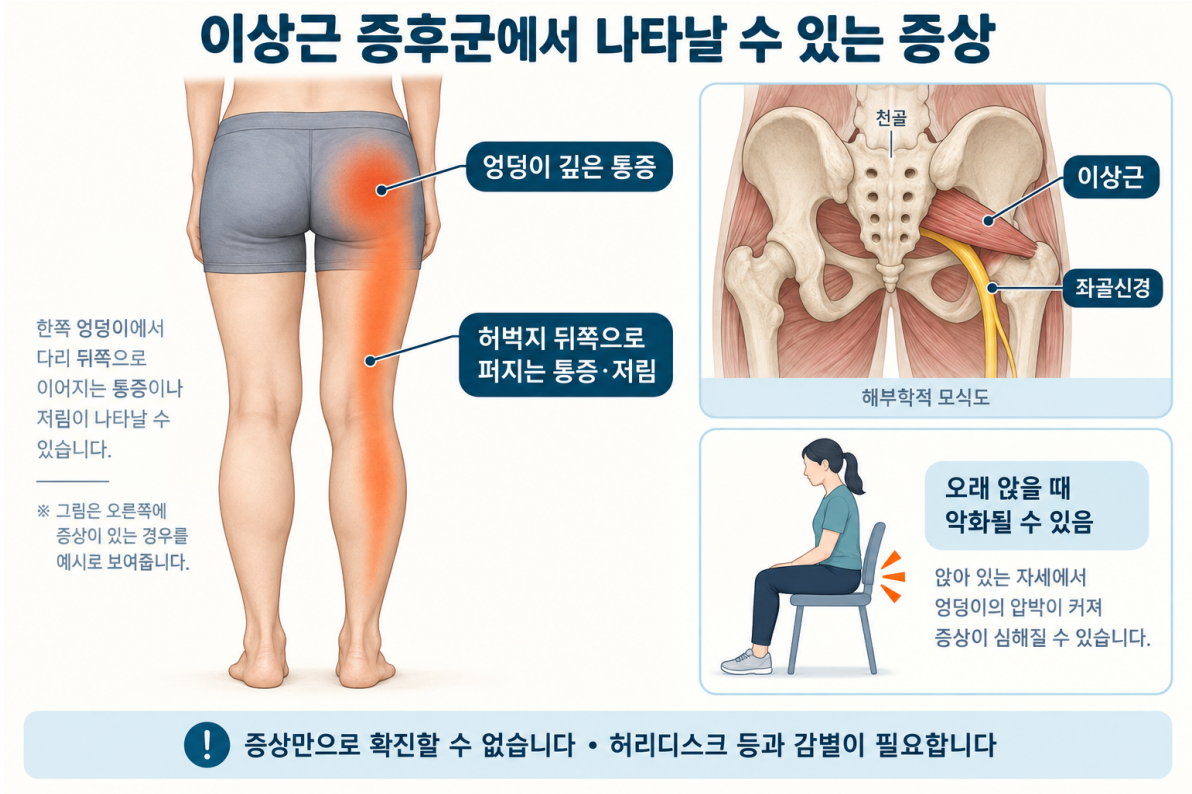
<그림 1> 이상근 증후군의 해부학적 구조 및 유전-기계적 자극 상호작용 (한글 일러스트)

2. 대규모 대조 연구 데이터 및 감별 신체검사 (Monteleone et al., 2025)

이상근 증후군 환자 212명을 대상으로 한 최신 체계적 문헌고찰(2025)에 따르면, ****38.2%****의 환자가 둔부 외상이나 격렬한 스포츠 활동 이력을 가지고 있었으며, ****9.0%****는 허리 수술 실패 후 이상근 증후군으로 재진단되었습니다. 특히 정밀 진단 없이 수술을 시행한 경우 ****수술 실패 위험이 5.3배(OR 5.3)****나 높았습니다.

신체검사 항목	검사 방법 및 유발 반응	의학적 의의
---------	---------------	--------

FAIR 테스트	고관절 굴곡·내전·내회전 상태에서 통증 유발 여부 확인	이상근을 최대 신장시켜 좌골신경 압박 재현
Beatty 테스트	아픈 쪽이 위로 오도록 옆으로 누워 무릎을 굽힌 채 다리를 들 때 엉덩이 통증 유발	이상근 능동 수축 시 통증 확인
Pace 테스트	앉은 자세에서 무릎을 벌릴 때 의사가 저항을 주어 통증 유발	고관절 외전 시 이상근 긴장도 평가
Freiberg 테스트	똑바로 누워 다리를 편 상태에서 고관절을 강하게 내회전시킴	좌골신경 노치 부위 압박 감별



<그림 2> 이상근 증후군의 주요 증상 및 해부학적 위치 (소스 원본 자료)

3. 최신 비수술 주사 치료 및 자가 스트레칭 방법

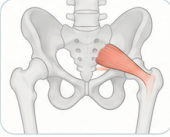
- ① 초음파 유도하 건침 치료 (Dry Needling): 약물 없이 정밀 초음파로 통증점을 자극하여 3회 치료만으로 통증(VAS)과 장애지수(ODI)를 60% 이상 감소시킵니다 (Guner et al., 2023).
- ② 좌골신경 수액박리술 (Hydrodissection): 5% 포도당/국소마취제/스테로이드 혼합액 10mL를 주입하여 유착된 신경을 박리하며, 3주 간격 3회 시행 시 80% 이상 지속 호전을 보입니다 (Yen et al., 2024).
- ③ 보톡스·오존·리도카인 주사: 만성 굳은 근육 완화 및 통증 전달 물질 억제에 효과적입니다 (Elsawy et al., 2023).

일상 속 작은 스트레칭이 더 편안한 움직임을 만듭니다.

이상근 스트레칭

굳은 엉덩이를 부드럽게, 오늘도 가벼운 움직임

1 발목을 반대쪽 허벅지 위에 올립니다



이상근이란?
엉덩이 깊은 곳에 있는 근육으로, 엉덩이와 다리의 움직임에 관여합니다.

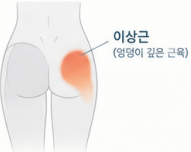
2 허벅지 뒤를 잡고 천천히 당깁니다



무리하지 않고 천천히, 부드럽게

✓ **이런 느낌이 좋아요**

- 엉덩이 바깥쪽이 부드럽게 늘어나는 느낌
- 호흡은 편안하게, 몸의 긴장을 풀고 시행합니다.



이상근 (엉덩이 깊은 근육)

! 편안한 당김 범위에서 시행 • 다리 저림이나 통증이 증가하면 중단

<그림 3> 올바른 이상근 자가 스트레칭 2단계 동작 방법 (소스 원본 자료)

이상근 관절 및 근육 건강 관리를 위한 3대 핵심 기둥

1. 올바른 자세 및 30분 마다 휴식



30분 마다 휴식



정기적인 자세 변경과 짧은 휴식이 근육 부담을 줄입니다.

2. 초음파 유도 정밀 치료



드라이 니들링 Dry Needling 하이드로 다이섹션 Hydrodissection



전문 의료진에 의한 비수술적, 정밀 통증 치료입니다.

3. 매일 시행하는 자가 스트레칭



앉아서 스트레칭



누워서 스트레칭



꾸준한 자가 운동으로 근육 유연성을 유지하고 강화합니다.

건강한 관절을 위해 전문가와 상담하세요!

Gemini Notebook

<그림 4> 이상근 관절 및 근육 건강 관리를 위한 3대 핵심 기둥 (한글 일러스트)

4. 자주 묻는 질문 (Q&A) 및 당부 말씀

Q1. 디스크 수술을 받았는데도 엉덩이가 계속 저린 이유는?

A. 척추 원인이 아닌 이상근에 의한 좌골신경 압박일 가능성이 높습니다. 수술 후에도 다리 저림이 지속되면 정밀 신체검사를 받아야 합니다.

Q2. 초음파 유도하 주사 치료는 안전한가요?

A. 실시간 초음파(MSK US)로 신경과 혈관을 직접 관찰하며 시행하므로 주사 부작용이 거의 없고 매우 안전합니다.

Q3. MRI 촬영만으로 확진할 수 있나요?

A. MRI 소견이 정상이어도 이상근 증후군일 수 있으며, 의사의 숙련된 이학적 신체검사가 확진의 핵심입니다.

5. 참고 문헌 (References)

1. Guner, D., & Ozcete, Z. A. (2023). Evaluation of the Efficacy of Ultrasound-Guided Dry Needling Therapy and Exercise in Piriformis Muscle Syndrome. *Cureus*, 15(8), e43804. PMID: 37736440, DOI: 10.7759/cureus.43804
2. Elsawy, A. G. S., et al. (2023). Efficacy of Ultrasound-Guided Injection of Botulinum Toxin, Ozone, and Lidocaine in Piriformis Syndrome. *Healthcare*, 11(1), 95. PMID: 36611555, DOI: 10.3390/healthcare11010095
3. Yen, Y. S., et al. (2024). Ultrasound-Guided Sciatic Nerve Hydrodissection Can Improve the Clinical Outcomes of Patients with Deep Gluteal Syndrome: A Case-Series Study. *Diagnostics*, 14(7), 757. PMID: 38611669, DOI: 10.3390/diagnostics14070757
4. Valera-Calero, J. A., et al. (2024). Testing the Safety of Piriformis Dry Needling Interventions: An Observational Study. *J. Clin. Med.*, 13(22), 6674. PMID: 39598118, DOI: 10.3390/jcm13226674
5. Monteleone, G., et al. (2025). Piriformis syndrome: a systematic review of case reports. *BMC Surgery*, 25, 468. PMID: 39385108, DOI: 10.1186/s12893-025-03202-2
6. Manske, R. C., et al. (2024). Use of Diagnostic Musculoskeletal Ultrasound in the Evaluation of Piriformis Syndrome. *Int J Sports Phys Ther*, 19(6), 768-772. DOI: 10.26603/001c.118145