



어깨 염좌의 재활



-그림 1-

우리는 지난 런던 올림픽 당시 골키퍼 정성룡선수가 영국과의 8강전에서 상대선수와 공중 볼을 다투다 어깨를 다친 뒤 교체되는 장면을 본적이 있을 것입니다.

그 당시 정성룡 선수가 경험한 부상은 정밀 검사결과 축구를 하다 심심치 않게 발생하는 어깨 손상의 대표적 케이스인 좌측 어깨 염좌 및 타박상이었습니다.

이렇게 축구에서는 야구처럼 어깨를 많이 사용하여 생기는 과 사용 손상은 거의 없고 주로 몸싸움이나 그라운드에 부딪혀 생기는 급성 손상이 대부분입니다. 이 때문에 특히 다이빙을 자주 하는 골키퍼에게 많이 나타나게 됩니다.

앞서 말한 **어깨 염좌란** 어깨 주위에는 쇄골이 견갑골과 만나게 되는 견봉 쇄골 관절이 있는데 대부분 이 부분의 인대(그림-2 참조)가 손상된 경우를 말 할 수 있습니다.

견봉 쇄골 관절은 넘어질 때 어깨 부위로 떨어지면서 발생 하는 손상이 대부분이며(그림-3 참조),

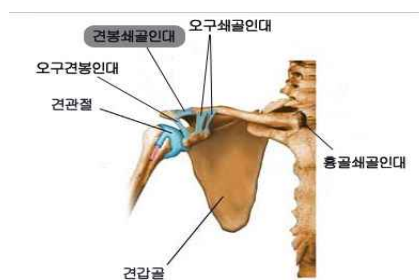
손상의 정도에 따라 부분 파열에서부터 완전 파열로 인한 탈구까지 발생할 수가 있습니다.

이러한 부상 발생 후 적절한 처치를 하지

않으면 통증과 함께 움직임 범위가 줄어들고 관절의 기능을 잃으며, 더 큰 부상으로 이어질 가능성이 높기 때문에 재활의 과정이 중요합니다.



-그림 3-

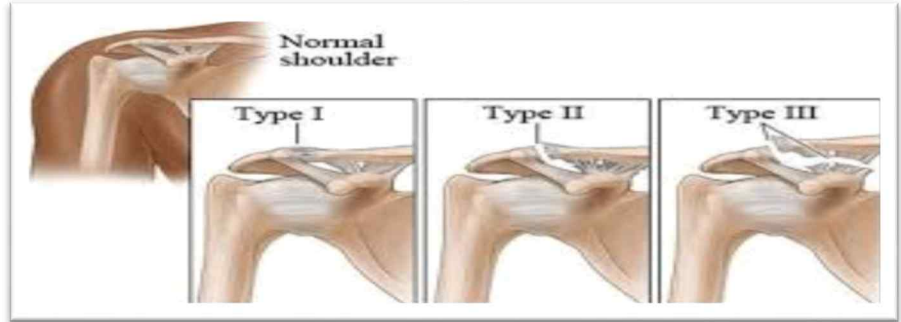


-그림 2-

어깨 염좌 정도에 따라 세 단계로 나누게 되며(많은는 6 단계로 나누기도 합니다), 1 단계는 다소 약한 통증인 경우로 대부분 자연 치유가 되며, 3 단계는 심각한 파열로써 치유되는데 몇 개월이 필요하게 됩니다. (그림-5, 표-1 참조)



-그림 4 견봉 쇄골 관절의 변형-



-그림 5-

표 -1	손상	변형(그림-4참고)	특이사항
I 단계	흔히 인대가 늘어났다고 하는 경우, 견봉쇄골인대의 부분 손상	뼈의 이탈이 없고 어깨 모양이 안정적으로 변형이 없음 (정상 간격으로 0.3~1.0cm)	쇄골의 바깥쪽 끝에 통증과 붓기가 있음. 팔을 몸의 앞쪽으로 움직일 때 통증이 심해지며, 통증이 심하지는 않지만 수면을 방해 할 정도.
II 단계	견봉쇄골인대의 부분 파열 또는 완전 파열 및 오구쇄골인대의 부분 손상	쇄골의 바깥쪽 끝이 위쪽으로 나오는 변형이 있을 수 있음. (간격 1~1.5cm)	심한 통증과 붓기가 있으며, 어깨에 일정하고 지속적인 통증이 있고 어깨관절(견관절) 운동시 통증이 있음
III 단계	견봉쇄골인대 및 오구쇄골인대의 완전 파열	쇄골의 바깥쪽 끝 부위가 돌출되는 심각한 변형이 있음. (간격 1.5cm 이상)	어깨관절이 불안정하고, 팔을 벌려 머리위로 올릴 때 통증이 심해지며, 통증과 압통, 붓기, 피멍이 있음.

※ 치료 및 재활

손상의 대부분은 보존적 방법으로 치료되며, 부상 직후 P-RICE(보호, 안정, 냉 찜질, 압박, 거상 - 홈페이지 응급처치 참고)을 시행합니다.

어깨 염좌 손상의 재활은 손상 단계별로 팔걸이(슬링)사용, 물리치료, 어깨 부위에 대한 운동범위 회복과 통증완화에 초점이 맞추어져 있으며(표-2 참조), 재활 시 다음과 같은 사항에 주의 해야 합니다.

- 어깨관절 운동범위가 정상의 75% 이상 회복될 경우 적극적인 관절 움직임 운동 및 근력 강화가 시작됩니다.
- 삼각근, 승모근 근육은 어깨관절 안정화에 기여하며, 재활 운동시에 이 근육들의 강화가 필요합니다.(그림-6 참조)
- 테이핑 치료는 재활 초기단계에 통증을 감소시켜주며, 과도한 움직임을 제한하는데 도움을 주고, 관절에 추가적인 안정을 도와줄 수 있습니다.



-그림 6-



- 단계 I, 단계 II의 경우
 - 손상 10일 후에도 여전히 지속적인 통증과 움직임이 제한되어 있을 때
 - 손상 후 첫 10일 동안 관절의 움직임이 감소하고 통증이 증가될 때

➡ 전문가(의사)의 도움을 통해 재검사 받기를 권합니다.

표-2 재활 방법

건봉쇄골관절 손상(손상 단계에 따라)

단계 I 손상

손상 발생 1일(손상 직후)부터

- 24~48시간 동안 어깨에 얼음찜질
- 손상 후 7~10일 동안 어깨 팔걸이(슬링)를 이용한 고정
- 손상 2~3일 후 3~4시간마다 손가락, 손목, 팔꿈치에 능동 ※관절가동범위 운동(스트레칭) 시행
- 필요시 팔걸이(슬링)를 한 채로 정상 운동범위 부드럽게 유지
- 손상 2~3일 후 추 운동(그림 참고) 시작

손상 발생 7~10일 후

- 통증 및 불안정성과 같은 증상 감소
- 팔걸이(슬링) 착용 중지
- 어깨 관절에 통증이 없는 범위 내에서의 능동 관절가동범위 운동(스트레칭)과 통증이 없을 때 까지 무거운 것 들기 가능, 손상 후 보통 2주 동안 접촉성 운동 금지
- 통증 범위 조절 하에 ※근력 운동 시행

단계 II 손상

손상 발생 1일(손상 직후)부터

- 24~48시간 동안 얼음찜질
- 손상 후 1~2주 동안 팔걸이(슬링) 착용

손상 발생 7일 후

- 어깨의 부드러운 스트레칭 시작 및 손상부위 치료 실시, 식사와 같은 일상 활동을 위한 팔 사용 허용
- 손상 7~14일 후에 팔걸이(슬링) 제거
- 손상 후 최소 6주 동안 무거운 물건 들기, 밀기, 당기기 및 접촉성 운동 금지
- 통증 범위 조절 하에 근력 운동 시행

※관절가동범위 운동



- 추 운동(팔을 추와 같은 움직임으로 원을 그리듯이 시행) -



- 어깨 스트레칭 -



- 손가락으로 벽을 타고 계단 오르듯이 움직임 -



- 어깨 스트레칭 -

단계 III 손상

수술적인 치료가 요구될 수 있으나, 활동성이 낮은 환자에는 비 수술적인 재활치료가 시행 될 수 있습니다.

✦ 1일부터(손상 후)

- 어깨의 변형, 치료 경과, 수술의 위험성, 재 손상 발생 등에 관해 전문가(의사)와 상의
- 24시간 동안 얼음찜질
- 의사의 진단에 따라 진통제 복용
- 팔걸이(슬링) 착용
- 손상 3~4일 후에 일상생활동작 시작
- 손상 약 7일 후에 부드러운 수동적 관절가동범위 운동(보조적스트레칭)에서 능동 관절가동범위 운동(스트레칭)으로 천천히 진행
- 손상 2~3주 후에 부드러운 스트레칭으로 완전한 어깨 관절 운동범위를 얻을 수 있음
- 통증 범위 조절 하에 근력 운동 시행



- 수건을 이용한 어깨 스트레칭 -

※근력운동



- 밴드를 이용한 삼각근, 승모근 운동 -



- 승모근 운동(슈러그) -