

Fist Aid(응급처치)

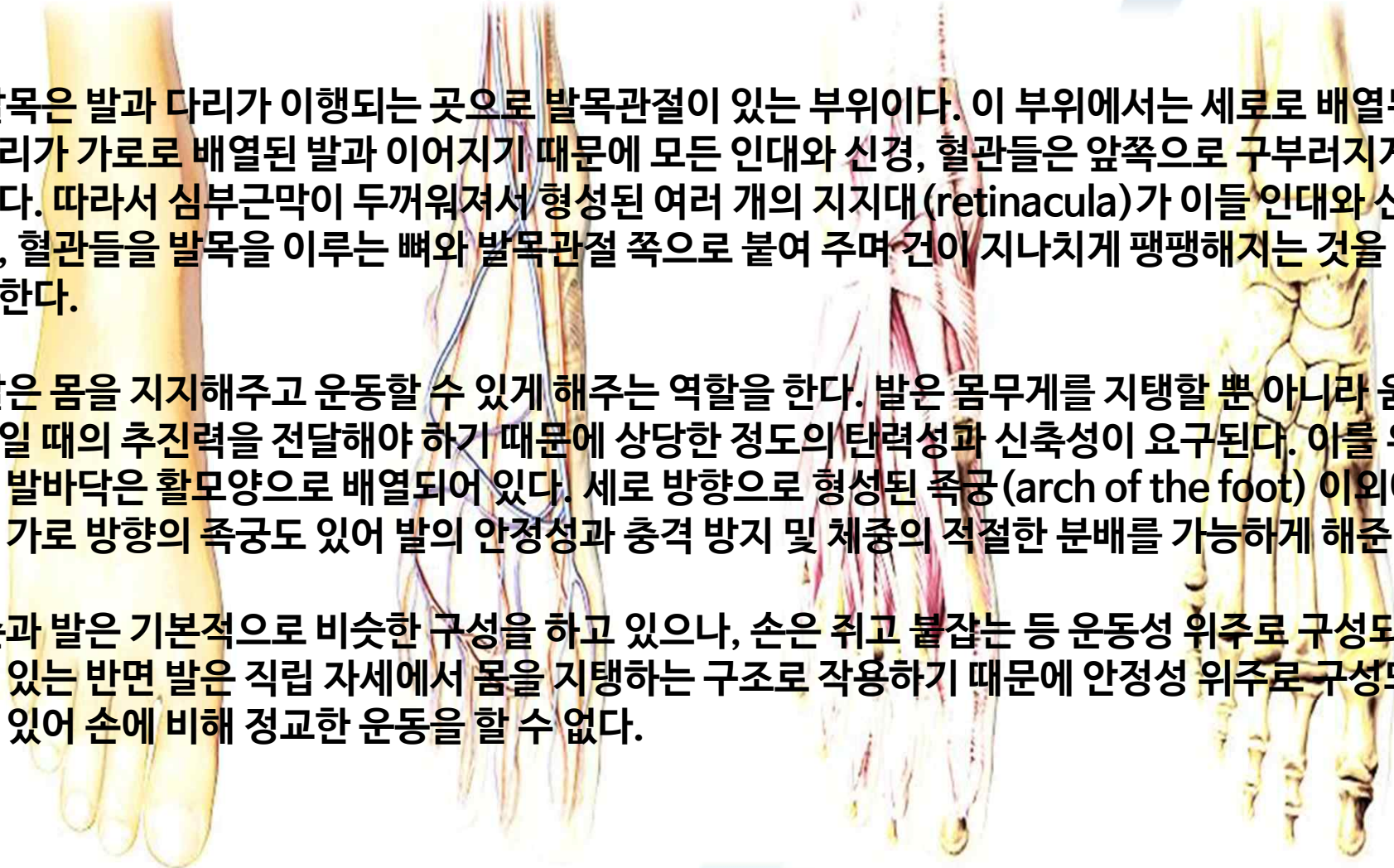
- 발목 -

1. 발목 해부학(총론)

발목은 발과 다리가 이행되는 곳으로 발목관절이 있는 부위이다. 이 부위에서는 세로로 배열된 다리가 가로로 배열된 발과 이어지기 때문에 모든 인대와 신경, 혈관들은 앞쪽으로 구부러지게 된다. 따라서 심부근막이 두꺼워져서 형성된 여러 개의 지지대(retinacula)가 이들 인대와 신경, 혈관들을 발목을 이루는 뼈와 발목관절 쪽으로 붙여 주며 건이 지나치게 팽팽해지는 것을 방지한다.

발은 몸을 지지해주고 운동할 수 있게 해주는 역할을 한다. 발은 몸무게를 지탱할 뿐 아니라 움직일 때의 추진력을 전달해야 하기 때문에 상당한 정도의 탄력성과 신축성이 요구된다. 이를 위해 발바닥은 활모양으로 배열되어 있다. 세로 방향으로 형성된 족궁(arch of the foot) 이외에도 가로 방향의 족궁도 있어 발의 안정성과 충격 방지 및 체중의 적절한 분배를 가능하게 해준다.

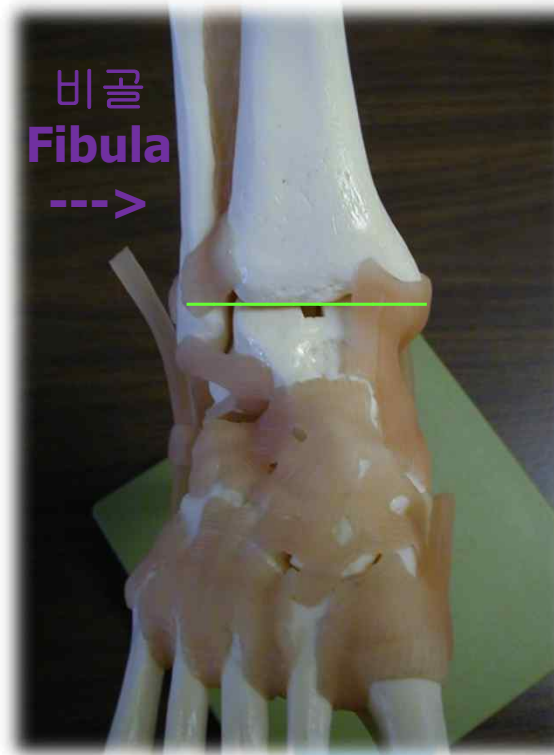
손과 발은 기본적으로 비슷한 구성을 하고 있으나, 손은 쥐고 붙잡는 등 운동성 위주로 구성되어 있는 반면 발은 직립 자세에서 몸을 지탱하는 구조로 작용하기 때문에 안정성 위주로 구성되어 있어 손에 비해 정교한 운동을 할 수 없다.



1. 발목 해부학(뼈)



경골은 정강이 내측에 위치 하며
하지의 뼈 중 큰 편에 속한다.



외측 복사뼈는 내측 복사뼈보다
아래쪽에 위치한다.



불규칙한 모양의 거골은 발목뼈
중 가장 위쪽에 위치한다.

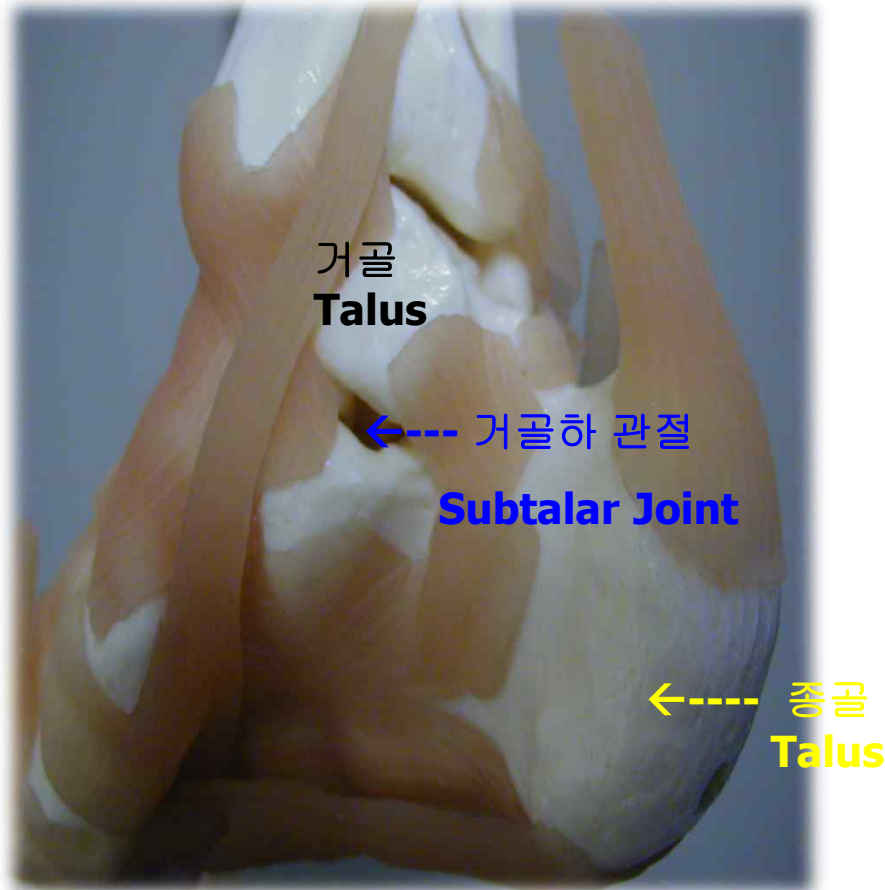


발목 관절

- 발목 관절 = 내측 복사뼈(경골) + 외측 복사뼈(비골) + 거골
- 발목 관절은 경첩관절이고 주 동작은 배측 굴곡 및 저측 굴곡이다.

1. 발목 해부학(거골하 관절)

발목 내측면 (Medial aspect of foot)

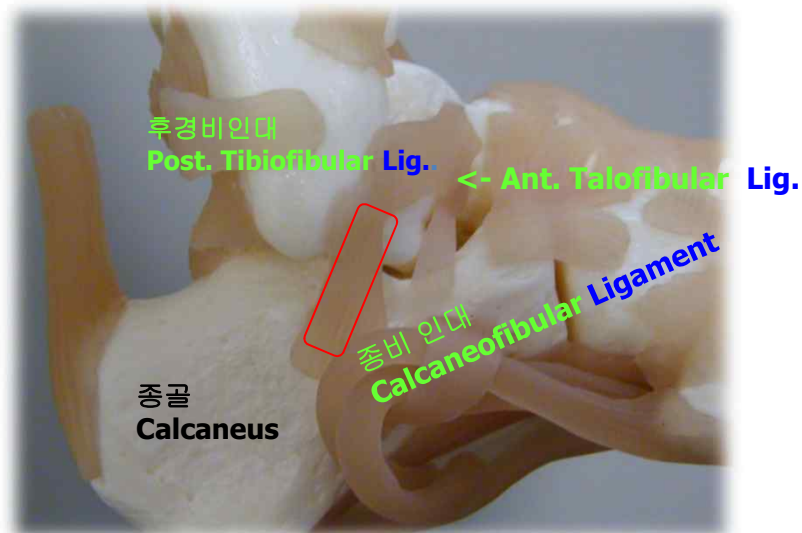
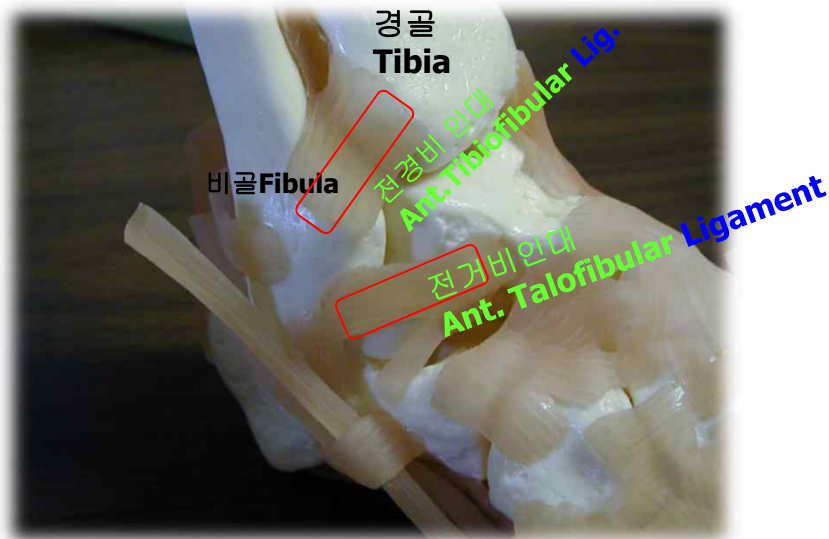


calcaneus

거골 하 관절

- 거골 하 관절 = 거골과 종골과의 사이
- 내번 (inversion)
- 외번 (eversion)
- 회내 (pronation)
- 회의 (supination)

1. 발목 해부학(발목 인대-외측)

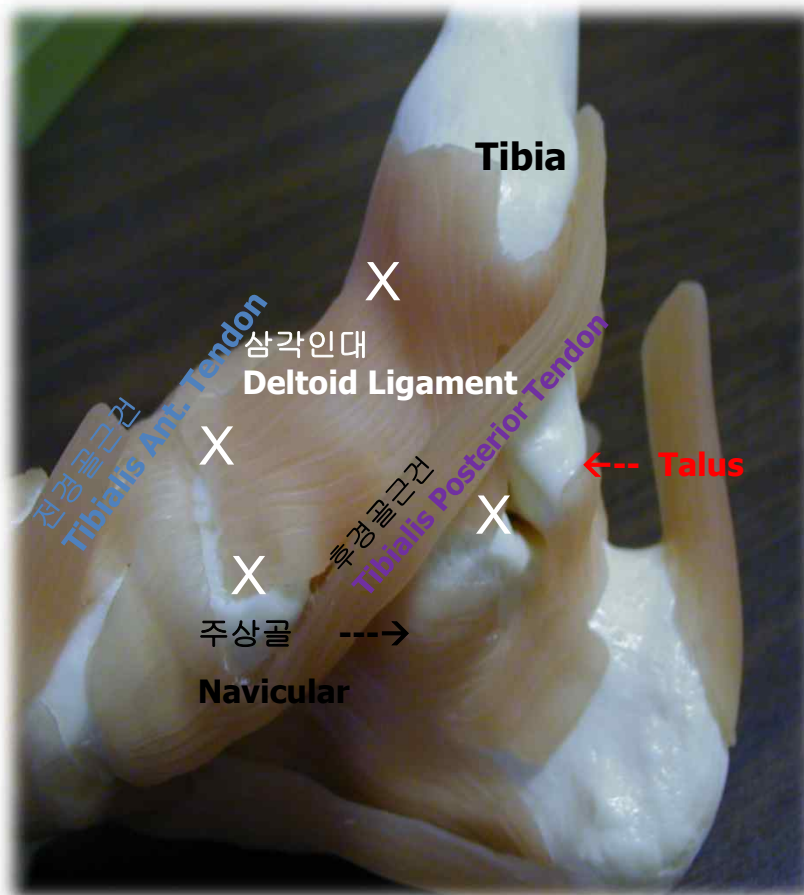


외측 발목 인대

- 외측 인대는 일반적으로 3개로 설명.
- 위의 인대는 발의 내번(inversion)을 예방하는 역할을 한다.
- 외측 인대:
 - 전거비 인대
Anterior talofibular ligament(ATFL)
 - 종비 인대
Calcaneofibular ligament(CFL)
 - 후거비 인대
Posterior talofibular ligament(PTFL)

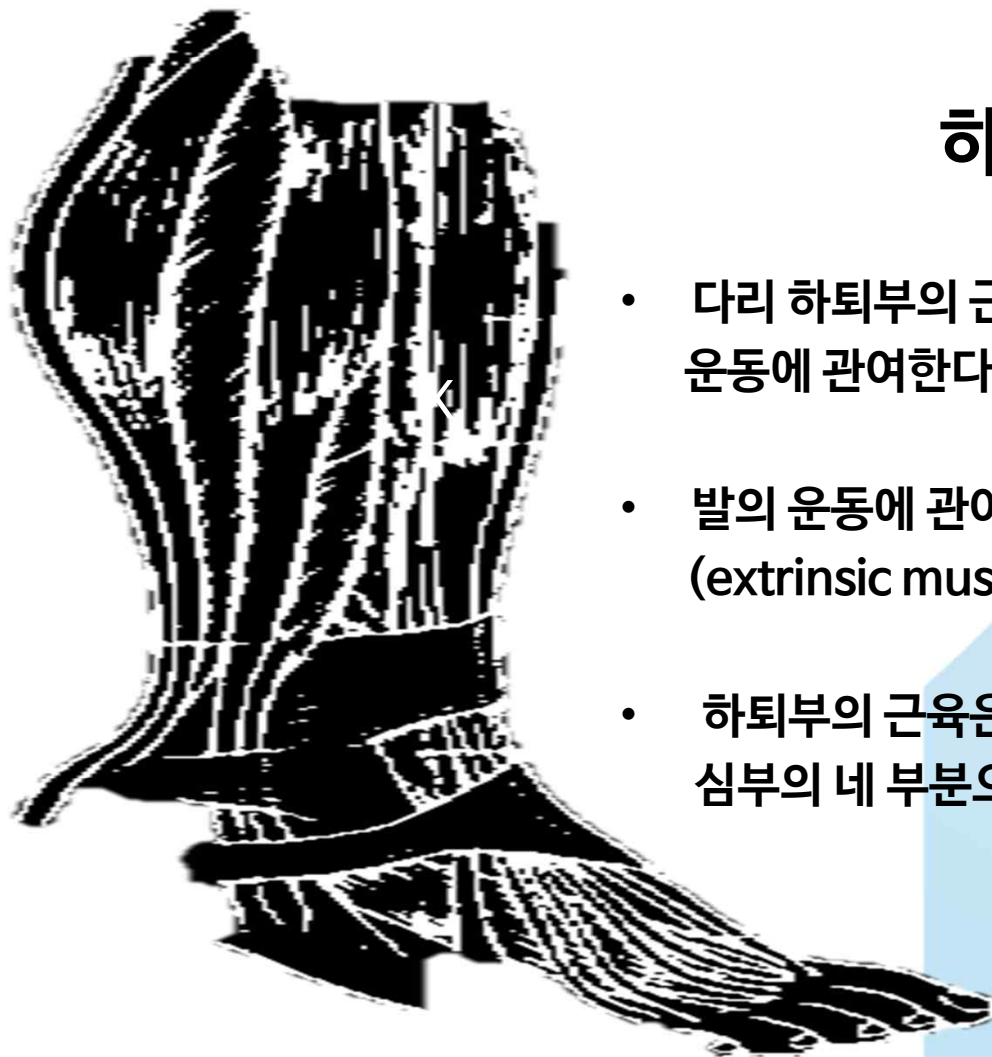
1. 발목 해부학(발목 인대-내측)

발목 내측면 (Medial aspect of foot)



내측 삼각 인대

- 삼각인대는 내측에 위치하며 넓게 자리 잡고 있고 큰 편이다.
- 위의 인대는 발목의 외번(eversion) 동작을 예방한다.
- 삼각인대는 삼각형 모양이며 것으로는 전경거 인대 Ant. tibiotalar, 경주상골 인대 tibionavicular lig.와 깊은 곳으로 후경거 인대 Post. tibiotalar, 경종골 인대tibio calcaneal lig.로 구성된다.



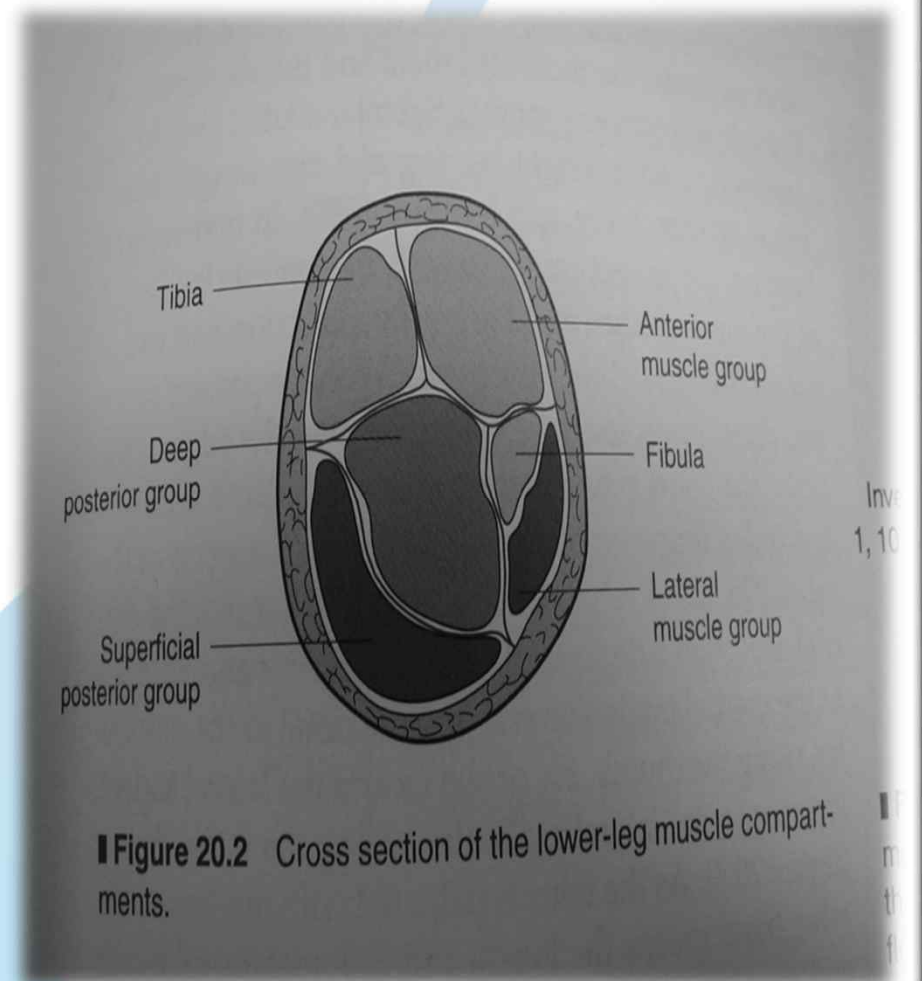
하지 / 발목 근육

- 다리 하퇴부의 근육은 발목을 지나며 발목과 발의 운동에 관여한다.
- 발의 운동에 관여하는 하퇴부의 근육은 발의 외재성 근육 (extrinsic muscle)이다.
- 하퇴부의 근육은 하퇴부의 앞쪽, 외측, 뒤쪽 천부, 뒤쪽 심부의 네 부분으로 분류 한다.

1. 발목 해부학(발목 근육-앞쪽)

Anterior Compartment

- 전경골근
(tibialis anterior muscle)
- 장지신근
(extensor digitorum longus muscle)
- 제3비골근
(peroneus tertius muscle)
- 장무지신근
(extensor hallucis longus muscle)
- 총비골신경(common peroneal nerve)
이나 심비골신경(deep peroneal nerve)
의 지배를 받고 다리를 배측굴곡
(dorsiflexion)시키며, 발가락을 신전시
키기도 한다



1. 발목 해부학 (발목 근육-외측)

Lateral Compartment

- 장비골근
(peroneus longus muscle)
- 단비골근
(peroneus brevis muscle)

천비골신경 (superficial peroneal nerve)이 분포하고 발을 외번 (eversion)시킨다.

