

Fist Aid(응급처치)

- 팔꿈치(Elbow) -

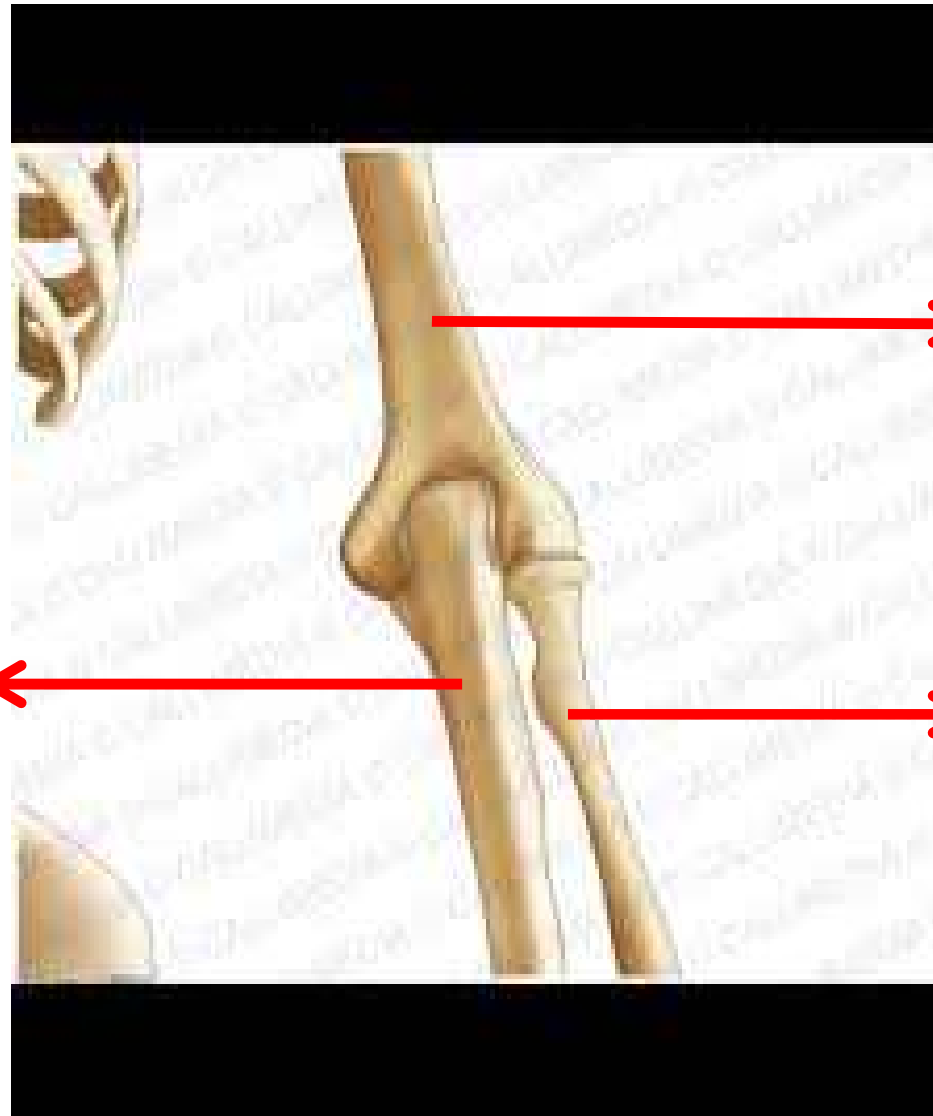
1. 팔꿈치 해부학(총론)

팔꿈치 관절(elbow)은 상완골(humerus), 요골(radius), 척골(ulna) 등 3개의 뼈가 모여서 이루어지는 경첩관절로 팔꿈치 관절의 굴곡(flexion)운동과 신전(extention)운동을 담당한다.

팔꿈치 관절의 정상 운동 범위는 0~140도 정도이고 일상 생활을 하는데 필요한 기능적인 운동 범위는 30~130도이다

팔꿈치는 다른 관절에 비해 매우 안정적이며 상해의 위험도 적다. 다만 과사용(over use)으로 인한 부상으로 테니스엘보(tennis elbow)와 골프엘보(golf elbow)가 발생한다.

1. 팔꿈치 해부학(뼈)



상완골(humerus)
어깨에서 팔꿈치
까지 이어지는
뼈이다

척골(ulna)
아래팔의 안쪽
에 위치한다.

요골(radius)
아래팔의 바깥
쪽에 위치한다.

1. 팔꿈치 해부학(인대)



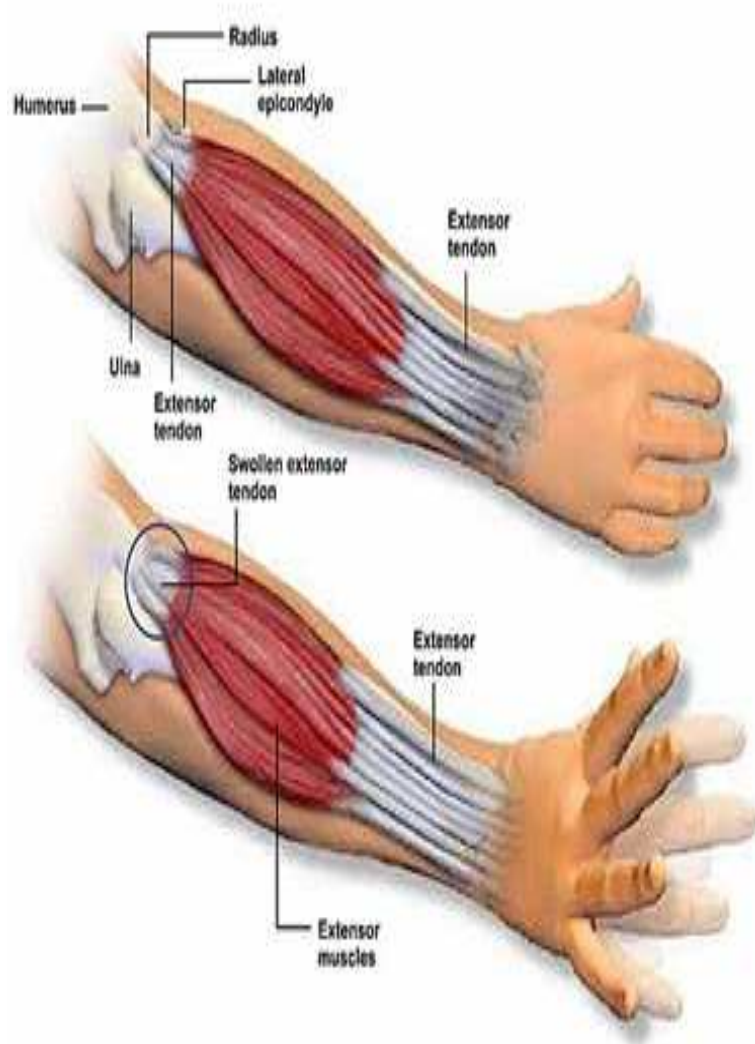
내측 측부 인대(medial collateral ligament)

- 팔꿈치 관절 안정화의 가장 중요한 인대로서 던지기 동작이나 넘어지면서 땅을 짚는 동작으로 인해 외반 스트레스로 손상을 입을 수 있다.

외측 측부 인대 (lateral collateral ligament)

- 상완골 외측 상과와 요골 골두를 잇는 인대로서 외반 스트레스보다 부상발생 빈도는 적지만 내반 스트레스 동작에서 손상을 입을 수 있다.

1. 팔꿈치 해부학(근육)



전완의 신전근(extensor muscle of forearm)

장요측 수근 신근(extensor carpi radialis longus)

단요측 수근 신근(extensor carpi radialis brevis)

장지신근(extensor digitorum)

단무지신근(extensor pollicis brevis)

소지신근(extensor digiti minimi)

척측 수근 신근(extensor carpi ulnaris)

1. 팔꿈치 해부학(근육)



전완의 굴곡근(flexor muscle of forarms)

요측 수근 굴근(flexor carpi radialis)

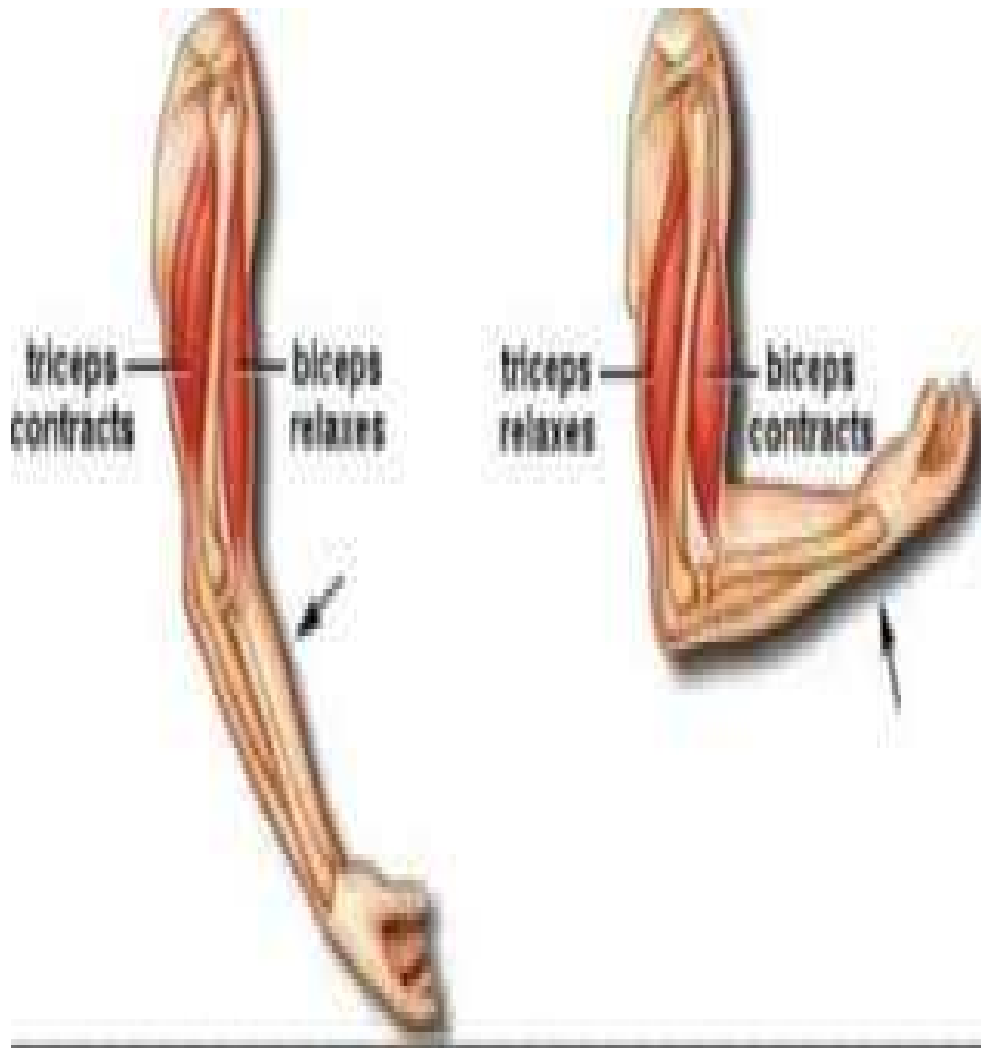
척측 수근 굴근(flexor carpi ulnaris)

장장근(palmaris longus)

회외근(pronator quadratus)

소지굴근(flexor digitorum superficialis)

1. 팔꿈치 해부학(근육)



상완의 굴곡 및 신전근

상완 이두근(biceps brachii)

상완 삼두근(triceps brachii)

- 이두근 수축 시 삼두근이 이완되고, 삼두근 수축 시 이두근이 이완되는 작용을 한다.

상완근(brachialis)

상완요골근(brachioradialis)

원회내근(pronator teres)