

건 손상 응급처치



-그림 1-

운동 선수들에게 있어 부상은 어떤 크고, 작은 부상 일지라도 치명적입니다. 특히 건 손상의 경우 빈번하게 일어나는 부상은 아니지만 건 손상이 발생하게 되면 완전 파열의 위험성이 높아 조심해야하는 부상 중 하나입니다.

건은 흔히 힘줄 이라고도 말합니다. 인대와 많이 혼동 하지만 인대는 뼈와 뼈를 연결하는 것이고 건은 뼈와

근육을 연결하는 강한 구조물로 흰색의 튼튼한 조직입니다. 이 조직에 손상이 생긴 경우를 건 손상이라고 하며 축구선수의 경우 발뒤꿈치 쪽의 아킬레스건에 파열이 발생되기 쉬우며(그림-2 참고), 운동 중 발을 잘못 디뎠거나 뛰어 올랐다가 착지를 잘못하거나 했을 때 주로 발생하며, 다음과 같은 원인을 볼 수 있습니다.

- 순간적인 급격한 근 수축(예 : 아킬레스건 손상)
- 변성에 의해 또는 관절 염증
- 외상이 발생한 경우



-그림 2-

위와 같은 원인으로 건 손상이 발생하게 되며, 부상 발생 후 빠르게 적절한 처치를 하지 않으면 회복속도가 느려 질 뿐만 아니라 재 손상이 발생할 수 있으며, 더 큰 부상으로 이어질 가능성이 높기 때문에 초기 응급처치가 중요합니다.

건 손상 정도에 따라 다소 약한 통증이 있는 경우에서 심각한 파열이 발생할 수 있으며, 다음과 같은 증상이 나타나게 됩니다. (그림-3, 표-1 참조)



-그림 3(우측은 정상, 좌측이 손상발생한 경우)-

표 -1	증 상
건 손상	<ul style="list-style-type: none"> - 손상 부위에 '퍽' 하는 소리와 함께 갑작스런 통증이 있을 수 있으며, 통증이 빨리 사라지더라도 운동의 제한이 발생합니다. - 손상된 부분이 오목하거나 볼록한 모양이 됩니다. - 손상부위에 힘을 주는 것이 힘들게 됩니다. - 손상부위에 발적, 발열, 부종과 같은 염증반응이 나타나게 됩니다.

※ 응급처치

건 손상 응급처치로 부상 직후 손상부위를 확인하고 추가적인 손상이 있는지 확인 후 부목으로 고정하여 병원으로 내원합니다.(그림-5 참조) 또한 P-RICE(보호, 안정, 냉 찜질, 압박, 거상)를 기본적으로 시행하여 빠른 회복을 도와줄 수 있습니다.(그림-6 참조)



-그림 5-

P-RICE 요법

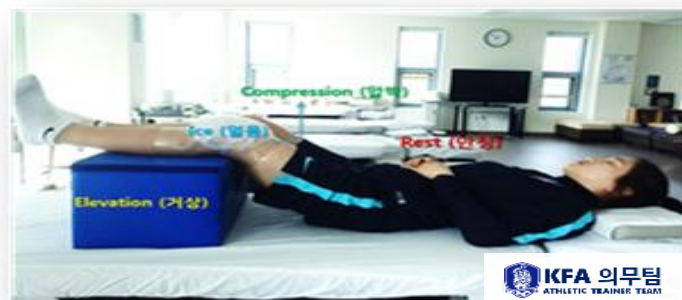
보호(Protection) 손상 입은 선수에게 추가적인 손상이 일어나지 않도록 주변에 위험한 물건이나 요소들을 제거하여 추가손상이 일어나지 않게 보호합니다.

안정(Rest) 손상 부위의 붓기와 염증을 줄이기 위해 손상부위의 움직임을 최소화 해주고, 빠른 회복을 위해 충분한 휴식과 안정을 취해 줍니다.

냉 찜질(Ice) 손상직후의 내부 출혈과 붓기, 염증을 제거해주는데 가장 큰 역할을 하게 되며, 손상 직후에 1시간에서 2시간 간격으로 15분씩 손상부위에 냉찜질을 해줍니다.

압박(Compression) 추가적인 붓기나 염증을 줄이는 역할을 합니다. 냉찜질과 마찬가지로 중요한 응급처치 방법 중 하나입니다.

거상(Elevation) 손상부위의 압력을 낮춰 주기 때문에 붓기와 염증을 감소시키는 효과가 있습니다.



-그림 6-