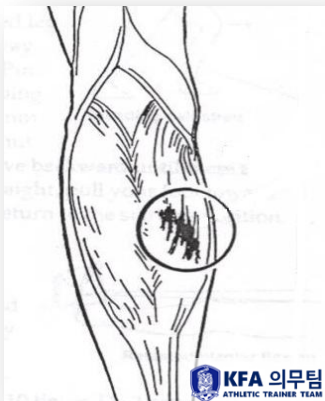




# 근손상 응급처치

축구선수들이 가장 많이, 흔하게 부상을 입는 경우는 바로 근손상 일 것입니다. 아무리 능력이 좋고 실력이 훌륭한 선수라고 할지라도 근육 손상을 입게 되면 짧게는 몇 주 길게는 몇 달까지 회복기가 필요하게 됩니다. 최근 유로 2016 준결승전을 준비하는 포르투갈 핵심 수비수 페페도, 국내 K 리그 전북 팀의 이동국 선수도 바로 이 근손상으로 인해 발목을 잡히게 되었습니다.



근손상은 이처럼 종목과 포지션에 관계없이 언제 어디서든지 나타납니다. 근손상은 부상 직전에 예방하는 것도 매우 중요하지만, 부상 후의 응급처치도 굉장히 중요합니다. 손상 후의 처치를 얼마나 정확하고 빠르게 하느냐에 따라 그 선수의 회복속도를 높여주고 재 부상을 방지해주는 때문입니다.

근손상은 크게 근경직과 근경련, 근좌상과 근파열로 나누어 볼 수가 있습니다.

## 1. 근경직

사람들은 근경직을 ‘근육이 뭉친 것 같다’ 라고 많이 표현합니다. 이것은 근육의 긴장도가 증가한 상태를 말합니다. 또한 근육이 뻣뻣해지는 증상으로 모든 근육에 나타날 수 있어 통증 및 운동기능 상실의 주 원인이 됩니다.

근 경직이 일어나는 주요 원인은 운동 전과 후의 준비운동의 부족하다거나, 컨디션의 문제 또는 과도한 훈련으로 인해 근육이 무리를 했을 경우 주로 발생하게 됩니다.

### 근 경직 응급처치

- PRICE로 근 경직 부위의 빠른 회복을 돕는다.(그림 8)
- 근육이 수축되어 있는 부분 위주로 가벼운 마사지를 해준다.
- 스트레칭으로 근육의 이완을 돕는다.(그림 1~6)



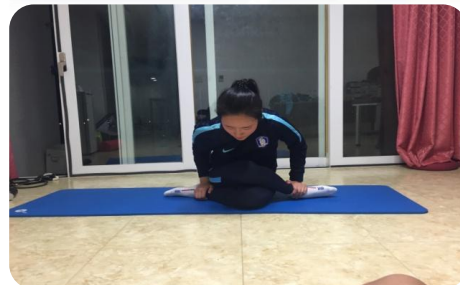
(그림 1)



(그림 2)



(그림 3)



(그림 4)



(그림 5)



(그림 6)

## 2. 근경련

근경련은 흔히 쥐가 나는 것으로 설명 할 수 있습니다. **주로 종아리근육에 많이 발생하며, 근육이 갑자기 강하게 수축 하여 통증을 유발하게 됩니다.** 운동 중에는 신체 다른 기관보다 근육에서 많은 양의 혈액과 산소를 필요로 하는데 수분이 부족으로 인해 원활하게 혈액의 공급이 이루어지지 않으면 근경련이 더 잘 발생하게 됩니다.

이러한 상태를 신속히 해소하지 않고 그대로 두면 장기간 동안의 만성적인 통증이 남으므로 주의해야 합니다.

근경련 당시의 근육을 눌러보면 단단하며 압통이 있습니다. 발생한 후에는 수초에서 수분까지 지속될 수 있으며 해소된 이후에도 통증이 상당시간 남아 있을 수 있습니다.



(그림 7)

### 근경련 응급처치

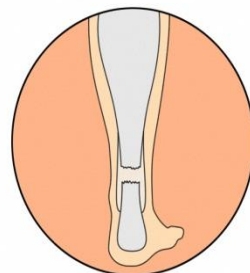
- 근경련이 일어난 근육을 반대방향으로 잡고 늘려주면서 천천히 근육의 긴장을 풀어준다.(그림 7)
- 따뜻한 수건으로 근육의 긴장감을 풀어준다
- 근육을 부드럽게 마사지 하거나 스트레칭을 해준다.

**근경련은 뭉쳐진 근육을 반대방향으로 잡고 늘려주는 스트레칭이 가장 중요합니다.**

하지만 갑작스럽게 당기는 스트레칭은 오히려 근육이완에 방해를 줄 수 있으므로 주의해야 합니다.

## 3. 근좌상

근좌상이란 근육과 근육을 뼈에 부착해주는 건이 손상을 입은 것을 말합니다. 근파열의 이전 단계이며, 갑작스런 움직임이나 스피드 또는 과도하게 근육을 늘렸을 때 주로 손상을 입게 됩니다. 근좌상은 손상 단계가 나누어 지게 되는데 손상 정도에 따라 1도좌상에서부터 3도좌상으로 나누어 집니다.



## 근좌상 단계

### 1도좌상

일부가 늘어지거나 조금 찢어진 상태.

움직이면 압통이나 통증발생. 대부분의 움직임이 가능

### 2도좌상

1도 보다 근육이나 건의 찢어짐이 심한 상태

근육이 수축할 때 심한 통증이 있음.

### 3도좌상

근육이 건으로 변하는 부위, 건의 뼈 부착부위에서

발생하는 완전파열.



근좌상은 유연성이 부족하다거나, 근육들 간의 근력이 불균형을 이룰 때, 다리 길이가 불균형 할 때 등 다양한 형태로 나타나게 됩니다. 아킬레스건에서 흔하게 발생하는 것을 볼 수 있습니다.

좌상의 단계가 낮다고 하여 참고 훈련을 지속하거나, 아무런 처치도 취하지 않은 채 방치하게 된다면 완전 파열단계까지 이르게 될 것입니다. 그러므로 초기 응급처치가 손상의 단계를 감소시켜주는 데 중요한 역할을 하게 됩니다. **근좌상의 가장 중요한 응급처치는 PRICE입니다(그림 8).**

근육에 발생하는 가장 기본적인 응급처치 이기도 하면서 가장 중요한 회복방법이므로 손상부위에 지속적으로 PRICE를 실행해줍니다.

## 4. 근파열

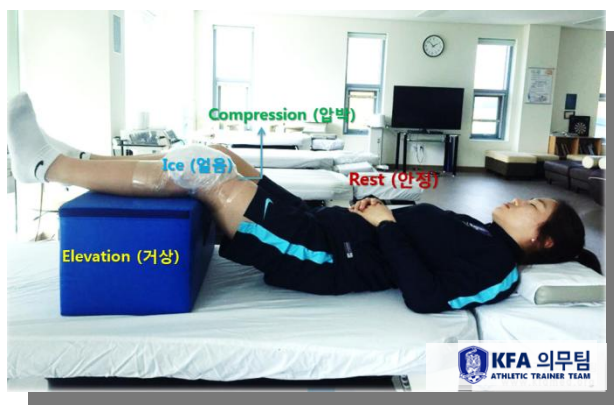
근파열이란 근육의 일부가 찢어지거나 근육을 둘러싸고 있는 근막이 찢어지는 외상을 말하며, 근손상의 손상정도 중 가장 손상이 심한 상태라고 볼 수 있습니다.

다른 근손상과 마찬가지로 갑작스런 스피드를 낼 때, 돌발적으로 강한 힘을 가했을 때 발생하는 경우가 많으며 달리는 중에 찢릿 하는 느낌과 함께 갑자기 아파오는 경우가 많지만 언제 발생했는지 알 수 없는 경우도 있습니다.



근파열의 증상은 통증이 강해 힘을 넣을 수 없고 그 때문에 보행이 힘들어 지게 됩니다. 압통이 있고 부종, 열감, 멍이 발생되기도 하며, 손상 직후에는 손상 근육이 심하게 당기기 때문에 쥐가 나거나 단순 근육 긴장 등으로 생각하기 쉽지만 시간이 지나도 붓기, 통증이 계속되고 잘 걸을 수 없다면 근육파열을 의심해 봐야 합니다.

응급처치 방법은 근육 손상의 기초이면서도 가장 중요한 PRICE요법입니다. (그림 8).



(그림 8)

## 근파열 응급처치

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

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

세 번째는 가장 중요한 **냉찜질(Ice)**입니다. 손상직후의 내부 출혈과 붓기, 염증을 제거하는데 가장 큰 역할을 하게 되며, 손상 직후에 1시간에서 2시간 간격으로 15분 씩 손상부위에 냉찜질을 해줍니다.

네 번째로는 손상부위를 **압박(Compression)**하여 추가적인 붓기나 염증을 줄이는 역할을 합니다. 냉찜질과 마찬가지로 중요한 응급처치 방법 중 하나입니다.

마지막으로 손상부위를 심상위치보다 높게 올려주는 **거상(Elevation)**입니다. 거상은 손상부위의 압력을 낮춰주기 때문에 붓기와 염증을 감소시키는 효과가 있습니다.