

<근골격계 질환>

☞ 근골격계 질환이란?

근골격계 질환이란, 근육, 신경, 건, 인대, 뼈와 주변조직 등 근골격계에 발생하는 통증 또는 손상을 말한다. 근골격계 질환은 목과 허리, 팔과 다리 등 우리 몸의 다양한 곳에 나타날 수 있다.

1) 원인

무거운 물건을 드는 것과 같은 갑작스러운 자극으로 인해 발생할 수 있으며, 자극(압박, 진동 등), 잘못된 작업 자세, 반복적인 동작으로 인한 미세한 근육이나 조직의 손상이 누적되어 나타난다. **대표적인 근골격계질환으로는 급성 허리 염좌, 테니스 엘보(외상과염), 수근관 증후군 등이 있다.**

2) 증상

가장 흔한 증상은 관절을 움직일 때 발생하는 통증이다. 통증 이외에도 관절이나 골의 변형, 자세의 이상, 관절의 움직임 제한, 보행장애, 감각의 이상 등이 증상으로 나타날 수 있다.

☞ 대표적인 근골격계 질환

급성 허리 염좌

요추염좌는 허리 통증질환 가운데 가장 흔한 질환이다. 요추염좌로 인한 요통은 운동선수나 노동자들에게 흔한 질환으로 주로 인대, 근육, 건 조직이 지나치게 신전되거나 파열되는 경우, 추간관절의 활액 조직에 자극성 염증이 있을 경우, 장시간 바르지 않은 자세로 있을 경우에 발생한다.

▲ 증상

- 부종, 근육경련, 일정 부위의 심한 허리통증, 둔부, 서혜부 및 대퇴부의 후방이나 외측에 관련된 통증
- 요천추 부분에 굴곡의 가동성이 확연하게 떨어지고 움직일 때 극심한 통증 동반
- 심호흡이나 재채기를 할 때 통증이 증가
- 급성인 경우 통증과 함께 근육 경직이 나타나고 경직이 있는 쪽으로 자세가 측만되는 경향, 만성인 경우, 급성에 비해 경미한 통증을 호소하지만 불규칙적이고 자주 재발하며 오래 지속
- 요추부에 피로감을 느끼며 자세에 따라 통증의 위치가 변함

▲ 생활가이드

- 과도한 체중이나 바르지 못한 자세, 변비나 나쁜 식습관, 올바른 자세를 지키지 않는 생활습관 등에서 비롯되는 경우가 많으므로 식습관이나 직립 자세 등을 바르게 한다. 하이힐을 신거나 코르셋 등을 착용하는 등 체간 근육에 부적절한 압박을 주는 복장을 삼가는 것이 좋다.

테니스 엘보(외측상과염)

‘테니스엘보(Tennis Elbow)’는 팔꿈치의 바깥쪽 돌출된 부위에 통증과 함께 발생된 염증을 말한다.

30~60대에 흔하고 40대에서 가장 흔하게 발견된다. 대부분 급성인 경우가 많고, 환자는 팔꿈치 바깥쪽에 통증, 저림, 민감한 느낌 등을 호소한다. 간혹 경직된 것 같은 느낌을 느끼거나 팔에 힘이 빠지는 경우도 있다. 손목을 위로 젖히는 동작에서 증상이 심해지기 때문에 팔과 손목을 쓰는 모든 동작에서 통증이 발생할 수 있다.

▲ 테니스엘보의 치료에 가장 중요한 것은 적절한 휴식이다. 손목과 팔에 힘을 주는 일을 줄이고 불가피한 경우라면 손목과 팔꿈치 등에 알맞은 보호기구를 착용하여야 한다. 통증이 심하면 상태에 따라 더운찜질이나 얼음찜질을 해주는 것이 좋다. 테니스엘보(외측상과염)으로 의심되는 통증이 발생했다면 치료시기를 놓치지 말고 제때 치료받아야 만성화되는 것을 방지할 수 있다.

수근관 증후군(손목터널증후군)

손목터널증후군은 수근관증후군과 동의어로 손목 앞쪽의 작은 통로인 수근관이 좁아지면 여기를 통과하는 정중신경이 눌려서 정중신경 지배 영역에 이상 증상이 나타나는 질환.

▲ 정확한 원인은 알려져 있지 않으며 저림, 통증을 가져오고 때로는 마비를 유발한다. 종양, 임신, 비만, 당뇨, 갑상선 기능 장애가 있을 경우 더 잘 발생하고 증상 또한 악화될 수 있다.

▲ 증상

- 갑자기 손목에 힘이 빠져 병뚜껑을 따거나 열쇠를 돌리기 힘들다.

- 손을 반복적으로 사용할 때나, 손목 관절을 장시간 굽히거나 편 상태로 유지할 경우 통증과 감각장애가 심해진다. 증상이 지속되면서 엄지두덩 근육이 위축된다.

- 손이 무감각해지고 손을 째 쥐려고 하면 때때로 타는 듯한 통증을 느낀다.

- 물건을 세게 잡지 못해 떨어뜨리기도 하며 증세가 심해지면 손의 감각이 느껴지지 않는다.

- 바느질처럼 정교한 동작을 하기 어려워진다.

▲ 생활가이드

반복적인 작업으로 인한 손목터널증후군은 키보드 사용, 아래팔 지지대 사용, 컴퓨터 높이 조정, 손목을 굽힌 채 오래 있지 않기 등으로 호전될 수 있다. 임신 중의 손목터널증후군은 출산 후에는 대부분 사라진다.



【손목 수근관 증후군】

근골격계 질환 예방 스트레칭

머리/목



턱 밀어 올리기



머리잡고 측면으로 당기기



머리 앞뒤로 젖히기

어깨



어깨 돌리기



팔꿈치 잡고 당기기



팔꿈치 잡고 팔 뒤로 당기기

몸통



몸 옆으로 돌리기



상체 숙이기



깍지 끼고 등 뒤로 손 뻗기