

건강의료



뽀 발목 치료 어떻게

“통증·붓기 계속땀 관절 의심해야”

점차 날씨가 풀리면서 야외 활동 및 스포츠 활동이 늘어나는 계절이 왔다. 보통 축구, 농구, 등산 등 운동 중 부상으로 인해 발목을 접질리는 경우가 대부분이지만 여성들의 경우 높은 굽의 하이힐이나 힐 힐을 신다 발목을 빼는 경우도 많다.



오선중 21세기병원 원장이 자주 발목이 뽀 인대가 심하게 늘어진 50대 환자에게 인대를 보강해주는 시술을 하고 있다.

흔히 ‘뽀었다’고 불리는 발목 염좌는 외상으로 인해 발목의 인대가 손상되거나 찢어진 경우를 말한다. 발목 염좌(뽀)는 1기 염좌로부터 좀 더 많이 붓고 오래가는 제 2기 염좌, 그보다 더 심하고 통증이 심한 제3기 염좌로 구분된다.

2기 염좌 2~3주 석고부목후 물리치료를

굽 낮은 신발신고 발목근육 자주 풀어줘야

염좌의 증상=일반적으로 1기 염좌는 관절의 안정성을 유지하는 인대의 원형은 변형되지 않으며, 조금 늘어난 손상도 특별한 치료를 하지 않고 단기간 안정 후 통증이 호전되면 활동이 가능하다. 2기 염좌는 인대 안의 원형이 약간 늘어나고 출혈이 생기거나 인대가 완전히 찢어진 것은 아닌 상태로 그 정도에 따라 2~3주일간 석고부목 고정을 한 뒤 물리치료를 치료 가능하다. 3기 염좌는 인대가 완전히 파열돼 상당히 세심한 치료를 하지 않으면 정상의 골 연골 병변, 전방 충돌 증후군, 유리체, 비골근 이상 등이 발생할 수 있다. 심하면 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다. 불안정증 검사 방법으로는 인대의 늘어짐 상태를 확인하는 ‘스트레스 방사선 검사’가 있으며, 이 경우 관절에 내반력과 외반력을 가해 관절면이 벌어지는 정도로 판단하며 가장 정확한 검사는 MRI 검사이다

이러한 검사로 인대의 늘어짐 정도가 심하거나 불안정성이 심한 경우 손상된 인대를 조여주거나 주위에 있는 여분의 인대나 근육, 건 등으로 약한 인대를 보강해주는 수술이 필요하다. 수술 후 안정성이 확보되면 꾸준한 재활과 운동치료를 시행하면 만족할만한 결과를 얻을 수가 있다.

발목 불안정증 예방=평소 신발 선택이 중요하다. 신발이 발에 맞지 않을 경우 발목을 접질릴 가능성이 높고 발목의 피로가 쉽게 쌓여 발목에 통증을 유발한다. 그래서 신발의 뒷굽이 낮고, 신발 밑굽이 넓은 신을 신는 것이 좋다. 또한 평소 발목운동(엄지발가락으로 이빨이나 글자 쓰기, 모래위에서 걷거나 뛰기, 뒤꿈치를 들고 내리는 동작)이나 발목 주변 근육과 관절을 풀어주는 것도 발목건강 유지에 좋다.

발목 뽀는 인대 안의 원형이 약간 늘어나고 출혈이 생기거나 인대가 완전히 찢어진 것은 아닌 상태로 그 정도에 따라 2~3주일간 석고부목 고정을 한 뒤 물리치료를 치료 가능하다. 3기 염좌는 인대가 완전히 파열돼 상당히 세심한 치료를 하지 않으면 정상의 골 연골 병변, 전방 충돌 증후군, 유리체, 비골근 이상 등이 발생할 수 있다. 심하면 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다. 불안정증 검사 방법으로는 인대의 늘어짐 상태를 확인하는 ‘스트레스 방사선 검사’가 있으며, 이 경우 관절에 내반력과 외반력을 가해 관절면이 벌어지는 정도로 판단하며 가장 정확한 검사는 MRI 검사이다

이러한 검사로 인대의 늘어짐 정도가 심하거나 불안정성이 심한 경우 손상된 인대를 조여주거나 주위에 있는 여분의 인대나 근육, 건 등으로 약한 인대를 보강해주는 수술이 필요하다. 수술 후 안정성이 확보되면 꾸준한 재활과 운동치료를 시행하면 만족할만한 결과를 얻을 수가 있다.

발목 뽀는 인대 안의 원형이 약간 늘어나고 출혈이 생기거나 인대가 완전히 찢어진 것은 아닌 상태로 그 정도에 따라 2~3주일간 석고부목 고정을 한 뒤 물리치료를 치료 가능하다. 3기 염좌는 인대가 완전히 파열돼 상당히 세심한 치료를 하지 않으면 정상의 골 연골 병변, 전방 충돌 증후군, 유리체, 비골근 이상 등이 발생할 수 있다. 심하면 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다. 불안정증 검사 방법으로는 인대의 늘어짐 상태를 확인하는 ‘스트레스 방사선 검사’가 있으며, 이 경우 관절에 내반력과 외반력을 가해 관절면이 벌어지는 정도로 판단하며 가장 정확한 검사는 MRI 검사이다

이러한 검사로 인대의 늘어짐 정도가 심하거나 불안정성이 심한 경우 손상된 인대를 조여주거나 주위에 있는 여분의 인대나 근육, 건 등으로 약한 인대를 보강해주는 수술이 필요하다. 수술 후 안정성이 확보되면 꾸준한 재활과 운동치료를 시행하면 만족할만한 결과를 얻을 수가 있다.

발목 뽀는 인대 안의 원형이 약간 늘어나고 출혈이 생기거나 인대가 완전히 찢어진 것은 아닌 상태로 그 정도에 따라 2~3주일간 석고부목 고정을 한 뒤 물리치료를 치료 가능하다. 3기 염좌는 인대가 완전히 파열돼 상당히 세심한 치료를 하지 않으면 정상의 골 연골 병변, 전방 충돌 증후군, 유리체, 비골근 이상 등이 발생할 수 있다. 심하면 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다. 불안정증 검사 방법으로는 인대의 늘어짐 상태를 확인하는 ‘스트레스 방사선 검사’가 있으며, 이 경우 관절에 내반력과 외반력을 가해 관절면이 벌어지는 정도로 판단하며 가장 정확한 검사는 MRI 검사이다

이러한 검사로 인대의 늘어짐 정도가 심하거나 불안정성이 심한 경우 손상된 인대를 조여주거나 주위에 있는 여분의 인대나 근육, 건 등으로 약한 인대를 보강해주는 수술이 필요하다. 수술 후 안정성이 확보되면 꾸준한 재활과 운동치료를 시행하면 만족할만한 결과를 얻을 수가 있다.

발목 뽀는 인대 안의 원형이 약간 늘어나고 출혈이 생기거나 인대가 완전히 찢어진 것은 아닌 상태로 그 정도에 따라 2~3주일간 석고부목 고정을 한 뒤 물리치료를 치료 가능하다. 3기 염좌는 인대가 완전히 파열돼 상당히 세심한 치료를 하지 않으면 정상의 골 연골 병변, 전방 충돌 증후군, 유리체, 비골근 이상 등이 발생할 수 있다. 심하면 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다. 불안정증 검사 방법으로는 인대의 늘어짐 상태를 확인하는 ‘스트레스 방사선 검사’가 있으며, 이 경우 관절에 내반력과 외반력을 가해 관절면이 벌어지는 정도로 판단하며 가장 정확한 검사는 MRI 검사이다

이러한 검사로 인대의 늘어짐 정도가 심하거나 불안정성이 심한 경우 손상된 인대를 조여주거나 주위에 있는 여분의 인대나 근육, 건 등으로 약한 인대를 보강해주는 수술이 필요하다. 수술 후 안정성이 확보되면 꾸준한 재활과 운동치료를 시행하면 만족할만한 결과를 얻을 수가 있다.

발목 뽀는 인대 안의 원형이 약간 늘어나고 출혈이 생기거나 인대가 완전히 찢어진 것은 아닌 상태로 그 정도에 따라 2~3주일간 석고부목 고정을 한 뒤 물리치료를 치료 가능하다. 3기 염좌는 인대가 완전히 파열돼 상당히 세심한 치료를 하지 않으면 정상의 골 연골 병변, 전방 충돌 증후군, 유리체, 비골근 이상 등이 발생할 수 있다. 심하면 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다. 불안정증 검사 방법으로는 인대의 늘어짐 상태를 확인하는 ‘스트레스 방사선 검사’가 있으며, 이 경우 관절에 내반력과 외반력을 가해 관절면이 벌어지는 정도로 판단하며 가장 정확한 검사는 MRI 검사이다

이러한 검사로 인대의 늘어짐 정도가 심하거나 불안정성이 심한 경우 손상된 인대를 조여주거나 주위에 있는 여분의 인대나 근육, 건 등으로 약한 인대를 보강해주는 수술이 필요하다. 수술 후 안정성이 확보되면 꾸준한 재활과 운동치료를 시행하면 만족할만한 결과를 얻을 수가 있다.

발목 뽀는 인대 안의 원형이 약간 늘어나고 출혈이 생기거나 인대가 완전히 찢어진 것은 아닌 상태로 그 정도에 따라 2~3주일간 석고부목 고정을 한 뒤 물리치료를 치료 가능하다. 3기 염좌는 인대가 완전히 파열돼 상당히 세심한 치료를 하지 않으면 정상의 골 연골 병변, 전방 충돌 증후군, 유리체, 비골근 이상 등이 발생할 수 있다. 심하면 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다. 불안정증 검사 방법으로는 인대의 늘어짐 상태를 확인하는 ‘스트레스 방사선 검사’가 있으며, 이 경우 관절에 내반력과 외반력을 가해 관절면이 벌어지는 정도로 판단하며 가장 정확한 검사는 MRI 검사이다

이러한 검사로 인대의 늘어짐 정도가 심하거나 불안정성이 심한 경우 손상된 인대를 조여주거나 주위에 있는 여분의 인대나 근육, 건 등으로 약한 인대를 보강해주는 수술이 필요하다. 수술 후 안정성이 확보되면 꾸준한 재활과 운동치료를 시행하면 만족할만한 결과를 얻을 수가 있다.

“설명 잘하고 대기시간 줄여 친절병원 조성”

취임 1주년 송은규 전남대병원 원장

“설명 잘하고, 대기시간 줄이는 최고의 의료서비스를 제공해 환자가 만족하는 병원으로 거듭날 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.”

전남대병원 송은규 원장이 취임 1주년을 맞아 지금까지 추진해온 역점사업과 운영 계획을 밝혔다.

평소 ‘병원’은 이제 친절이 대제라고 강조해온 송 원장은 올해부터 친절 슬로건과 교육 등을 통한 병원내 친절시스템 구축에 실험을 기울여 왔다.

취임 이후 매일 한번씩 고객과의 인사를 통해 불편사항 등을 직접 듣고 개선해 나가고 있으며, 병원을 처음 온 환자들에게 첫 방문이라는 스티커를 부착해 당황하지 않고 빠르게 진료를 받을 수 있도록 만전을 기하고 있다.

또 송 원장은 쾌적하고 안락한 진료 환경 조성에도 실험을 기울이고 있다. 지난해 말 시작해 현재 진행 중인 1동 리모델링 공사가 오는 9월 완료되면 넓은 로비와 최첨단 시설을 갖춘 고품격 병원으로 새롭게 탄생할 것으로 기대되고 있다. 이밖에 도 송 원장과 전직원이 합심하여 고 객만족도 4년 연속 최고등급, 화순

전남대병원 상급종합병원 지정 등의 의료계 성공신화를 계속 써가고 있다.

“취임하면서 환자중심병원, 연구중심병원, 다병원체제 구축, 소통과 화합의 병원 등의 운영방침을 내세웠습니다. 전반적인 경제난으로 많은 어려움이 있었지만 각 분야에서 나름대로 성과는 있었다고 봅니다.”

송 원장은 외래와 수술실 증축 및 1동 리모델링, 국내 최초 전후사 안전성 사용, 치과병원 장애인구강진료센터 개설, 고객사랑 콜센터 운영 계획 수립 등을 통해 환자중심병원으로서의 틀을 잡았다고 자평하고 있다. 또한 대외적으로는 지난해 말 연구·특임 등 유망의 병문내학과 연구개발 등을 체계화 의료진의 활발한 교류와 공동 연구를 약속해 연구중심병원으로서의 면모도 확고히 했다.

이와 함께 분야별 전문진료체제(다병원체제)를 구축을 위해 화순전남대병원과 치과병원 그리고 화순군으로부터 수탁경영하고 있는 화순노인전문병원에 이어 현재 류마티스 및 퇴행성관절염 전문질환센터를 노대동에 건립 중에 있다.



송은규 원장

1동 리모델링 9월에 완공 최첨단 친환경 시설 갖춰 국내 5대 병원 진입 목표

이 밖에도 광주시립노년병원과 어린이 병원 건립도 계획하고 있다.

전남대병원의 상징 건물인 1동 전면부의 개보수와 관련, 송 원장은 “33년 만에 완전 개보수를 하는 만큼 최첨단 친환경 병동으로 바뀔 것”이라

는 “2, 3층 진료실과 수술실을 재배치해 환자의 접근성이 수월해지고 대기공간도 넓어져 환자만족도를 고취시킬 수 있을 것이다”고 밝혔다.

그는 취임 이후 소외 계층에 대한 진료서비스 강화에도 주력했다. 국내외를 가리지 않고 폭넓게 의료봉사를 펼치고 있다. 특히 국내에선 의료사각지대인 산간 추모마을 등 오지성 주민들을 찾아 진료활동을 했으며, 해외로는 매년 방글라데시 등을 방문해 제대로 의료혜택을 받지 못하는 현지인에게 다양한 의료봉사활동을 펼치고 있다. 더욱이 우즈베키스탄이나 베트남의 수술실도 환자를 초청해 시술을 해줌으로써 한국 의술의 우수성을 널리 알리는데 한몫을 하고 있다.

송은규 원장은 올해 역점 사업에 대해 “세계 최고의 전문센터를 갖춘 국내 5대 병원으로의 진입을 목표로 하고 있으며, 이를 위해 경쟁력 있는 전문질환센터를 세계적인 수준으로 육성할 것”이라면서 “효율적인 인적자원을 많이 확보하고 있는 장점을 살리고, 여기에 첨단 의료장비를 보완된다면 목표 달성은 머지않을 것이다”고 전망했다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

광주·전남지역 장애인에 진료비 20%~50% 감면

전남대치과병원 내달부터

전남대치과병원에서 치료받는 광주·전남지역 장애인들은 다음달부터 진료비를 적게는 20%에서 많게는 절반 가까이 감면받게 됐다.

또한 장애인 구강치료를 전담하는 전남대치과병원 광주장애인구강진료센터는 명칭을 광주특수구강진료센터로 변경할 예정이다.

“광주장애인구강진료센터 운영 협의체는 최근 전남대치과병원과 광주시, 광주시의회, 광주장애인총

연합회 관계자들이 참석한 가운데 회의를 갖고 보건복지부 감면기준 권고안에 준해 감면기준안을 마련, 오는 4월 1일부터 본격적인 시행에 들어간다고 밝혔다. 광주시는 물론 전남지역 장애인들도 똑같은 혜택을 받을 수 있다.

이번 감면액은 국비 1억 1000만원과 시비 1억 1000만원 등 총 2억 2000만원이 지원될 예정이다.

이에 따라 기초생활수급자 장애인에 비급여 진료비 총액의 50%를 감면받게 되며, 치과영역의 증증장애



광주장애인구강진료센터 진료팀이 움직임이 자유롭지 못한 증증장애인을 전신 마취후, 구강 치료를 하고 있다.

인은 비급여 진료비 총액의 20%의 부담을 덜게 됐다. 치과영역의 증증장애인이라 장애인복지법에 따른 15개 장애유형 중 6개 장애유형(간질, 뇌병변, 자폐성, 정신, 지적, 지체장애)자가 장애등급(6등급 이하)을 받은 경우이다.

또한 금(金) 사용자 금액에 대해서는 이용자가 전액 부담해야 한다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

Table with 5 columns: 사건번호, 물건번호, 소재지 및 면적, 용도, 감정평가액, 비고. Contains multiple rows of real estate auction listings.

Table with 5 columns: 사건번호, 물건번호, 소재지 및 면적, 용도, 감정평가액, 비고. Contains multiple rows of real estate auction listings.

Table with 5 columns: 사건번호, 물건번호, 소재지 및 면적, 용도, 감정평가액, 비고. Contains multiple rows of real estate auction listings.