



어깨통증 증상과 치료

동아병원 관절센터 정형외과 심상돈 원장

M 의료 라운지 medical lounge

‘오십견’ 90% 이상은 운동·약물치료로 호전

힘줄 파열, 통증 3~6개월 지속될 땐 수술 필요

요즘 어깨가 아픈 분들이 상당히 많이 있다. 많은 분들이 어깨통증의 원인을 단순히 오십견이라고 알고 있는 경우가 많다. 최근 5년간 동아병원에서 어깨 통증으로 수술받은 약 3000건 정도를 분석해보니 70% 정도가 회전근개 파열, 즉 어깨를 움직이는데 중요한 힘줄의 문제였고 나머지의 대부분은 어깨탈구였다. 흔히 알고 있는 오십견으로 수술받은 경우는 약 2% 정도에 불과했다. 어깨통증의 원인은 많이 있지만 이번에는 회전근개 파열과 오십견, 즉 유착성 활액막염에 대해 알아보도록 한다.

회전근개파열의 원인과 증상 = 어깨 통증의 가장 많은 원인은 회전근개파열이다. 먼저 회전근개란 어깨를 감싸고 있는 4개의 힘줄로 어깨관절을 움직이게 하고, 어깨가 움직일 때 관절을 안정시켜주는 역할을 한다. 하루 종일 그리고 어깨를 사용할 때마다 이와 같이 많은 일을 하다 보니 손상이 생길 확률이 높아진다.

회전근개 파열의 원인은 대부분 오랜 기간의 과사용으로 발생한다. 즉 퇴행성 변화로 발생하는 경우가 90% 이상이며, 넘어지거나 무거운 물건을 드는 등 외상에 의해 생길 수는 있으나 그리 많지는 않다.

정확한 진단은 MRI 및 초음파 검사로 가능하고, 검사결과 회전근개 파열이 진단됐다면 증상 및 파열 정도에 따라 치료법을 결정하게 된다. 밤에 그리고 누워있을 때 아픈 염증과 관련된 증상은 대부분 약물치료로 좋아질 수 있으나 움직일 때 아픈, 회전근개 파열과 관련된 증상들은 좋아지

지 않으므로 수술로 치료하는 것이 좋다. 즉 어깨가 아픈지 3~6개월 이하라면 일단 소염제와 같은 약물로 치료해보고, 그 뒤에도 통증이 없어지지 않거나 더 아파진다면 찢어진 회전근개를 꿰매주는 수술로 치료하는 것이 좋다.

유착성 활액막염 = 오십견 하면 어깨에 발생하는 여러 가지 병중에서 가장 많이 생기고, 통증도 심하고, 치료가 어려운 병이라고들 알고 있다. 하지만 사실은 그와 다르다.

오십견의 정확한 진단명은 유착성 활액막염이다. 의학적으로 오십견은 어깨관절을 둘러싸고 있는 관절막에 특별한 원인없이 염증이 생기고 두꺼워지고, 탄력이 떨어져 소위 말하는 ‘유착’ 즉 쉽게 표현해 ‘엄겨 붙음’이 발생해 어깨가 잘 안 움직이고 통증이 발생하는 병이다. 그래서 ‘유착성 활액막염’ 또는 ‘유착성 관절막염’이라고 한다. 그래서 관절막 이외에 힘줄이나 다른 곳에는 이상이 없다. 이런 유착성 활액막염은 40대에서 60대에 주로 발생하고 환자의 약 70%가 여자이다. 약 2/3가 양 어깨에 동시에 발생하며 당뇨병이 있을 경우 없을 때 보다 유착성 활액막염이 생길 확률은 5배 정도 더 높다.

어깨의 바깥부분이 아프고 통증은 밤에 더 심해지며, 어깨가 앞·뒤·옆 등 모든 방향으로 잘 움직이지 않는다. 처음에는 많이 아프다가 3~4개월 정도 지나면 아픈 것은 많이 줄어들지만 어깨가 점점 굳어간다. 이런 시기가 지나고 나면 저절로 통증도 줄어들고 움직임도 좋아진다. 하지만

원래 정상상태로는 완전히 회복되지는 않는다.

장어가 낚는다는 것이 아니고 약간 운동제한이 남을 수 있다. 그래서 치료도 시기에 따라, 증상에 따라 달라진다. 아플 때는 아프지 않도록 약으로 치료하고, 어깨가 굳어 있을 때는 움직일 수 있게 하는데 치료를 집중한다. 과거에는 많이 아파도 아픈 것을 참고 활봉에 매달리거나 억지로 관절 꺾기 등으로 관절을 풀어야 한다고 했다. 하지만, 요즘은 참을 수 있을 만큼 또는 적당히 아프게 운동해 어깨를 천천히 풀어준다.

그 외에 주사요법, 체외충격과 요법 등으로 치료할 수 있다. 대체로 약 90%정도가 물리치료, 운동치료가 좋아질 수 있으며 그래도 안 좋아지면 관절경으로 관절막을 보면서 유착된 부분을 잘라주는 수술방법이 있다.

유착성 활액막염의 치료에서 중요한 것은 이 병은 심각한 병은 아니나 치료기간이 길어질 수 있으므로 인내와 끈기로 본인의 의지로 꾸준히 치료해야 한다는 점이다.

어깨통증으로 일상생활에 지장이 생기거나 특히 밤에 통증이 심해져 밤잠까지 설치다보면 정신적인 고통까지 따르게 된다. 어깨는 다른 병이더라도 같은 부위에 통증이 발생할 수 있고, 같은 병이더라도 다른 부위에 통증이 생길 수 있다. 어깨가 아픈 것이 2주 이상 지속된다면 병원을 방문해 전문의의 정확한 진단을 받는 것이 좋다. 치료시기를 놓치면 치료가 힘든 질환도 있기 때문이다.



동아병원 심상돈 원장이 어깨에 힘을 줄 때마다 통증에 시달리는 50대의 어깨 상태를 살펴보고 있다.

전남대병원 11일 환우 위한 작은 음악회

전남대학교병원(병원장 송은규)이 오는 11일 오후 5시 전남대병원 1동 로비에서 환우를 위한 작은 음악회를 개최한다.

이번 음악회에는 kbs어린이합창단·광주에슬고 관현악단, 소프라노 박수연 등이 출연해 환자들의 쾌유를 기원하는 아름다운 화음을 선사할 예정이다.

총 5부로 진행되는 이번 음악회는 kbs어린이합창단이 1부와 5부에서 ‘아름다운 세상 다함께 나눠요’, ‘고추먹고 맴뎌’ 등 7곡

으로 음악회의 시작과 끝을 장식한다. 광주에슬고 관현악상들은 2부와 4부에 출연해 ‘리베르탱고’, ‘알츠노30’ 등 4곡을 선사하고, 소프라노 박수연은 3부에서 ‘신아리랑’ 등을 열창한다.

전남대병원이 지난해 1동 증개축 공사 완료 후 매달 개최해 5번째를 맞이한 작은 음악회는 환자와 보호자들에게 치유에 대한 희망과 용기를 북돋워 주면서 큰 호응을 얻고 있다.

건보공단 동부지사 조선태 건강보험 특강

국민건강보험공단 광주동부지사(지사장 이주성)는 지난 5일 오후 조선태 서석출 세미나실에서 조선태 학생을 대상으로 건강보험 특강을 실시했다.



이날 특강은 미래의 여문주도 증인 대학생을 대상으로 건강보험제도 이해증진과 건강보험제도가 직면한 문제점 및 새정부 국정과제 보장성 실현을 위한 ‘실천적 건강복지 플랜’ 등을 알리는

시간이 됐다. 이날 특강에는 조선태생 200여 명이 참석했으며, 특강 후에는 건보공단 채용 등에 대한 학생들의 질의가 계속돼 취업에 대한 관심이 뜨거움을 반영했다.

조선대 의학전문대학원 시신 기증자 추모식



조선대학교 의학전문대학원(원장 기근홍)은 최근 의대 한마을홀에서 ‘2013학년도 시신기증자 합동 추모식’을 가졌다.

이날 열린 합동 추모식은 2013학년도 해부학 실습을 시작하면서 지난 1년 동안 조선대 의

학전문대학원에 시신을 기증한 기증자 19명과 그 유가족에게 감사의 마음을 전하고, 그 뜻을 이어 장차 인술을 실현하는 훌륭한 의사가 될 것을 다짐하는 자리이다.

서광병원 류혜경 원장 보건의 날 국무총리 표창

서광병원 류혜경 대표원장이 제 41회 보건의 날(4월5일)을 맞아 국무총리 표창을 받았다.

서광병원은 류 원장이 지역민들의 건강증진 확립과 봉사활동 등에 앞장선 것이 높이 평가돼 국무총리

표창을 수상했다고 7일 밝혔다.

류 원장은 북한이탈주민 무료건강검진, 생활보호대상자를 위한 무료수술, 차상위 계층을 위한 의료보혐료 지원 등 어려운 이웃들을 위한 의료봉사에 많은 기여를 했다.

광주·전남지역 여러 기관에 정기적으로 후원금을 보내고 있으며, 지난 2006년 3월 전국 최초로 어려운 사람이면 누구든 쌀을 퍼갈 수 있도록 뒤죽박죽을 채워주는 ‘사랑의 쌀 뒤죽’ 운동을 시작해 전국적인 모범



축탁의, 광주사랑의 집 축탁의 등 다양한 형태의 봉사활동도 전개했다. 한편 서광병원은 2010년부터 연

사제가 됐다. 또 광주 서구 맞춤형 통합자원봉사, 금호종합복지관축제 무료진료, 노을실버타운 축탁의, 광주사랑의 집 축탁의 등 다양한 형태의 봉사활동도 전개했다.

한편 서광병원은 2010년부터 연

나주 혁신도시의 모든것 솔로몬과 함께 하세요!!

중심상업지역(위치최고·착한가격)

- 대지 1080㎡ - 매매가 24억5천
- 대지 1099㎡ - 매매가 24억2천
- 대지 705㎡ - 매매가 14억5천
- 대지 1200㎡ - 매매가 24억5천
- 대지 1080㎡ - 매매가 26억5천 외 다수물건

근린생활용지(위치최상·착한가격)

- 대지 688㎡ - 매매가 13억1천
- 대지 545㎡ - 매매가 10억7천 외 다수물건

점포주택용지(약 100필지 보유) 단독주택용지(약 80필지 보유) 나주혁신도시 인근토지 구함

나주혁신도시·남평강변도시 전문 솔로몬 공인중개사 (061)333-7077, 010-5587-3080 전남 나주시 산포면 매성리 354-32

대한공인중개사 사무소

상가건물

- 오치동 대지 300㎡ 건물 733㎡ 월수익 380만원 (추가임대수익예상) 매매가 7억9천만 원 1억5천만 원, 용적 1억5천만 원

상가매매

- 신용동 첨단지구 110㎡ 월수익400만원 임대가 8억원 (보증금 5천만 원) 2억4천 원 이동통신점 임점예정
- 신용동 첨단지구 66㎡ 호반주출입구 앞 아파트 주출입구위치 대로변 코너건물 핵심상권 매각역할

분양

- 용두동 첨단지구 1100여세대(대우상권) 주출입구 앞 1층 48㎡ (단지특정점) 상권 4444㎡ 임대가 2억2천만 원
- 용두동 첨단지구 1100여세대(대우상권) 주출입구 앞 2층 47㎡ (단지특정점) 상권 1632㎡ (7천7백만 원) -2구 좌반양가능

상가임대

- 신용동첨단지구 호반주출입구 앞 132㎡ 4층 보증금3000/월140만원 피아노학원 미술학원 보습학원 영수학원등 학원밀집지역(예상구역)
- 신용동첨단지구 호반주출입구 앞 132㎡ 4층 보증금3000/월120만원(대관도학원 미술학원 보습학원 영수학원등 학원밀집지역 예상구역)

상가주택매매

- 신성동 하남지구 1층점포3칸, 2층 투-쓰리(총3개) 3층복층안정 월수익550만 원 7억3천만 원
- 월전동 통16개 1층점포 월수익650만 원 6억9천만 원

대한공인중개사 사무소 010-8611-9009 (건국·분양·대행·시영·상담)

중앙공인중개사

부동산 구함

- ☆이마트 밀집지역 병의원 신축부지 약 250평 내외
- ☆지하철 운천역 인근 광충간 대로변 시육부지 150평 내외

대지.전.담.임야

- ☆광산구 동산동 학동마을 인근 전 5,400㎡(1,634평)
- 매매가 평당9만 원
- ☆서구 세하동 2차선 도로점 주가지역 담 12,522㎡(763평)
- 매매가 평당150만원
- ☆광산구 송충동 자연녹지
- 담 2,988㎡(904평)
- 매매가 평당60만원

전원주택지

- ☆광산구 오문동7번 시내버스중점 전원주택지(전망좋은)전.2.436㎡(737평) 매매가 평당 27만 원

충장로에 대형 건물 및 대형 매장 필요하신분 상담 환영합니다. 062-374-5945 010-3162-4989

대인동삼일부동산

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실뿐

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른 지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인 것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 않습니다.

시장남께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인 광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시던 책임지고 최선을 다하겠습니다.

(FAX) 223-1772, 011-602-2532 (광주신분선점, 대인동소방서건너편)

광주 동구 제-008호(동구 경제과 608-2504)

유)그랜드대부

최저이자 명품대출!

- ▶ 건물/상가 추가대출
- ▶ 아파트/주택 추가대출
- ▶ 전. 담/ 자동차 대출
- ▶ 명품중고 가방/시계 (보석, 금, 그림)

※ 자사대출/ 자유상환/ 수수료없음 ※ 최저 월 1%~월 3% 최고 연 39% 이내

광주 동구 불로동 121번지 그랜드빌 116호
062)228-0114, 010-4601-8942

부동산 경매, 유동화 자산매각 전문회사

주식회사 에셋코리아

ASSET KOREA since 2005

급매매

두암타운사거리 대로변

대지 495㎡ (150평)
건물 2205㎡ (667평)

지하1층	주차장
1층	치킨호프
2층	PC방
3층	독서실
4층	학원
5층	골프존
6층	주택

매매가격 25억
대출 10억
보증금 4억3천
현금인수 10억 7천만

대출이자 공제후 월 1,000만원수익
사정상 급매(가격절충가능)

상담 010-7570-7525
광주광역시 동구 지산동 714-73 (2층)
(법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)

나주 혁신도시의 모든것 솔로몬과 함께 하세요!!

중심상업지역(위치최고·착한가격)

- 대지 1080㎡ - 매매가 24억5천
- 대지 1099㎡ - 매매가 24억2천
- 대지 705㎡ - 매매가 14억5천
- 대지 1200㎡ - 매매가 24억5천
- 대지 1080㎡ - 매매가 26억5천 외 다수물건

근린생활용지(위치최상·착한가격)

- 대지 688㎡ - 매매가 13억1천
- 대지 545㎡ - 매매가 10억7천 외 다수물건

점포주택용지(약 100필지 보유)
단독주택용지(약 80필지 보유)
나주혁신도시 인근토지 구함

나주혁신도시·남평강변도시 전문 솔로몬 공인중개사
(061)333-7077, 010-5587-3080
전남 나주시 산포면 매성리 354-32

대한공인중개사 사무소

상가건물

- 오치동 대지 300㎡ 건물 733㎡ 월수익 380만원 (추가임대수익예상) 매매가 7억9천만 원 1억5천만 원, 용적 1억5천만 원

상가매매

- 신용동 첨단지구 110㎡ 월수익400만원 임대가 8억원 (보증금 5천만 원) 2억4천 원 이동통신점 임점예정
- 신용동 첨단지구 66㎡ 호반주출입구 앞 아파트 주출입구위치 대로변 코너건물 핵심상권 매각역할

분양

- 용두동 첨단지구 1100여세대(대우상권) 주출입구 앞 1층 48㎡ (단지특정점) 상권 4444㎡ 임대가 2억2천만 원
- 용두동 첨단지구 1100여세대(대우상권) 주출입구 앞 2층 47㎡ (단지특정점) 상권 1632㎡ (7천7백만 원) -2구 좌반양가능

상가임대

- 신용동첨단지구 호반주출입구 앞 132㎡ 4층 보증금3000/월140만원 피아노학원 미술학원 보습학원 영수학원등 학원밀집지역(예상구역)
- 신용동첨단지구 호반주출입구 앞 132㎡ 4층 보증금3000/월120만원(대관도학원 미술학원 보습학원 영수학원등 학원밀집지역 예상구역)

상가주택매매

- 신성동 하남지구 1층점포3칸, 2층 투-쓰리(총3개) 3층복층안정 월수익550만 원 7억3천만 원
- 월전동 통16개 1층점포 월수익650만 원 6억9천만 원

대한공인중개사 사무소 010-8611-9009 (건국·분양·대행·시영·상담)

중앙공인중개사

부동산 구함

- ☆이마트 밀집지역 병의원 신축부지 약 250평 내외
- ☆지하철 운천역 인근 광충간 대로변 시육부지 150평 내외

대지.전.담.임야

- ☆광산구 동산동 학동마을 인근 전 5,400㎡(1,634평)
- 매매가 평당9만 원
- ☆서구 세하동 2차선 도로점 주가지역 담 12,522㎡(763평)
- 매매가 평당150만원
- ☆광산구 송충동 자연녹지
- 담 2,988㎡(904평)
- 매매가 평당60만원

전원주택지

- ☆광산구 오문동7번 시내버스중점 전원주택지(전망좋은)전.2.436㎡(737평) 매매가 평당 27만 원

충장로에 대형 건물 및 대형 매장 필요하신분 상담 환영합니다. 062-374-5945 010-3162-4989

광주광역시 동구 지산동 714-73 (2층) (법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)