

불쑥 찾아온 50대 어깨 통증, 증상에 맞는 재활치료 필요

건강 바로 알기
근골격계 질환의 재활치료

전남대병원 재활의학과
박형규 교수

대부분의 사람들이 살아가면서 근골격계 질환을 경험하게 된다. 근골격계 질환의 특징으로는 발생 부위와 연관된 통증이 있으며 더 나아가 운동범위 제한, 근력저하 등의 증상이 나타날 수 있다. 예전에는 근골격계 질환이 발생한 경우 약물치료, 주사치료, 물리치료를 시행하며 증상이 심할 경우에는 수술적인 방법으로 치료했다. 그러나 이제는 의학의 발전에 따라 병이 발생하게 된 근본적인 원인을 파악하고 그에 대한 교정이나 약해진 근육들의 근력강화, 문제가 있는 특정 근육들을 강화 및 이완시켜 치료하는 방법 등 다양한 비수술적인 방법으로 치료하고 있다.

근골격계 질환의 재활치료란 단지 질환으로 인한 증상의 치료뿐만 아니라 질환이 발생하게 된 원인 및 위험인자까지도 아우르는 치료법이다.

◇오십견=오십견은 어깨관절의 통증이 서서히 심해지고 동시에 어깨 운동의 제한을 유발하는 경우를 일컫어 부르는 질환이다. 특히 50대에 잘 발생한다고 해 오십견이라 불리고 있으나, 40대 이전 또는 60대 이상에서도 발생할 수 있다.

발병원인은 불분명하지만 주로 어깨관절 주위의 인대나 관절낭 등의 퇴행성 변화에 의해 발생되고, 그 밖에 어깨 근육통이나 수술 등으로 오랫동안 어깨를 사용하지 못한 경우, 목 디스크가 있는 경우에도 발생할 수 있다.

오십견이 발생하면 초기에는 단지 어깨 통증만 있다가 차차 어깨의 움직임에 제한이 생겨 옷을 입고 벗는 일상생활이 어려워지고, 더 진행되면 야간

근육 강화·이완 시키는 약물·주사·물리치료 등 비수술적 방법 활용
어깨 관절 스트레칭도 전문 의료진과 상담 후 진행하는 것이 바람직



박형규 교수

에 통증이 심해져 통증이 있는 쪽으로 돌아놓지 못하는 등 수면장애까지 초래하게 된다. 이러한 통증으로 인해 어깨 주변 근육은 과도한 긴장을 하게 되며, 동시에 근육이 뭉치는 현상이 와서 통증은 더욱 심해지고 이 때문에 어깨를 더욱 움직이지 못하는 악순환을 하게 된다.

치료는 주로 통증을 경감시키고 어깨관절 주변조직의 신장도를 증가시킬 목적으로 마사지·어깨 관절에 온열치료 및 전기 자극 치료를 시행하고, 증상이 심할 경우 관절강 내 및 주변 연부조직에 주사치료를 병행하기도 한다. 치료 중 가장 중요한 것은 재활운동이다.

이러한 보존적인 치료를 시행하면서 어깨관절의 운동범위를 유지시키며 강화운동을 시행해야 한다. 어깨관절의 스트레칭은 스스로도 시행할 수 있다. 막대나 수건, 벽 등을 이용해 움직일 수 있는 범위에서 천천히 스트레칭을 하며 약 10초 정도 유지한 후, 잠시 쉬었다가 다시 스트레칭을 하는데 처음보다 어깨를 좀 더 벌려서 하는 방법으로 10~15회 정도를 반복한다. 이러한 스트레칭 이후 근력강화운동을 시행하게 되는데 단지 어깨 관절의 근육만을 강화하는 것이 아니라 몸통 근육의 근력강화운동도 같이 시행해야 한다. 대표적으로 노젓기 운동이나 팔을 뒤로해 의자받침, 벽을 이용한 팔굽혀펴기 등이 있다. 이러한 운동 이후 어깨근육 강화운동을 시행하는데, 이때는 증상에 따라서 아령이나 고무밴드를 이용한 저항운동을 추천한다. 운동의 강

도는 통증이 발생하지 않는 범위 내에서 시행하는 것을 추천한다.

◇골관절염=65세 이상의 노인에서 가장 흔하게 발생하는 관절 질환으로 나이가 많아질수록 비만도가 증가할수록 발생률이 증가한다. 원인은 반복적인 물리적 스트레스, 유전적인 소인, 외상, 감염, 염증, 직업적인 관련성 등의 복합적인 요인에 의해 발생될 수 있다.

골관절염은 관절, 연골, 뼈, 근육과 주위 인대들까지도 영향을 미치게 되는데 이에 따른 증상으로 관절의 강직, 움직임의 감소, 부종, 통증 등이 나타날 수 있다.

골관절염의 치료에 있어서 우선적으로 개선이 가능한 위험요인을 찾고 개선해 나가는 것이 중요하다. 이후 가장 흔한 증상으로 나타나는 통증의 개선을 시도해 볼 수 있겠다. 통증 조절을 위해 우선적으로 약물치료를 시도하는데, 아세트아미노펜이나 비스테로이드성 항염증제 등으로 시작해 코데인이나 하이드로코돈 등의 약물도 사용할 수 있다. 국소적 캡사이신 도포는 지속적인 통증에 도움이 될 수 있고, 관절강 내 스테로이드 주사는 제한적으로 시도될 수 있다. 또한 히알루론산과 같은 점액성 합성관절액을 관절강 내 주사치료에 이용할 수 있다.

이러한 보존적인 치료와 더불어 시행돼야 하는 치료는 물리치료학을 포함한 여러 가지 재활치료이다. 골관절염의 재활치료는 교육 및 자기 관리, 체중감소, 운동, 휴식, 에너지보존, 물리치료, 도수 및 역학치료, 상·하지 보조기 및 보조기구 등을 포함하고 있다.

위와 같은 치료에도 불구하고 심한 통증이 지속되거나 관절의 불안정성, 변형 및 운동 제한 등이 진행되면 수술적인 치료가 필요하게 되는데 수술 전·



재활의학과 전문의가 장기간 어깨 통증에 시달려온 60대 환자를 진찰하고 있다. <클립아트코리아 제공>

후 재활치료를 통해서 보다 빠른 기능의 회복 및 증상의 호전을 기대할 수 있다.

수술 전에 먼저 시행하는 목발훈련, 체중감소, 무릎수술 환자에서의 대퇴사두근의 근력강화 훈련, 고관절 수술 환자에서의 고관절 외전근 강화 훈련 등을 통해서 수술 후 보다 빠른 회복을 가져올 수 있다.

수술 후에는 발목, 무릎, 엉덩이운동 등을 시행하게 되며 경우에 따라서 보조기 및 보조기구를 사용한 운동을 하게 된다. 수술 후 운동을 처음 시작할 때 통증 및 운동범위의 제한, 부종 등의 증상으로 인해서 재활치료가 늦어지는 경우가 종종 발생한다. 이 기간에 적절한 약물 치료와 수술부위의 관리, 그

리고 수술 기간과 증상에 따른 적절한 운동 범위와 강도를 고려한 재활치료를 시행해야 한다.

운동 시에 신장운동은 천천히, 부드럽게, 지속적으로 시행하고 최소 20~40초 시행하는 것이 좋다. 순간적으로, 갑자기 반동적으로 시행하면 오히려 손상을 일으킬 수 있기 때문에 주의가 필요하며, 골관절염 환자 개개인별로 신장운동이 필요한 각 근육을 교육하는 것이 필요하다.

운동은 관절운동범위, 근력, 기능적 활동을 개선하는데 중점을 맞추고 고강도 충격을 주는 점프, 농구 등은 피하는 것이 좋다. 환자들은 유산소운동과 수중치료가 추천된다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

정부 C형간염검진 시범사업 참여 건협 광주전남지부

한국건강관리협회 광주전남지부(원장 김동규)는 질병관리본부와 국민건강보험공단·대한간학회에서 진행하는 C형간염 환자 조기발견 시범사업에 참여한다.

이번 사업은 만56세(1964년생) 일반건강검진 미수검자를 대상으로 오는 10월 31일까지 두 달간 한시적으로 진행한다. C형간염검진에 참여하려면 시범기간 중 일반건강검진 시 검진참여 및 검사결과 활용 동의서를 제출하면 된다.

검사방법은 일반건강검진 채혈 시 C형간염 항체검사를 함께 시행하고 항체검사(1차) 결과 양성인 경우 2차 확진검사를 시행한다.

2차 검사도 단일검체(혈액)로 진행하므로 다시 내원할 필요는 없다. 결과 양성인 경우 2차 확진검사를 시행한다. 2차 검사도 단일검체(혈액)로 진행하므로 다시 내원할 필요는 없다.

검사비용은 질병관리본부에서 부담하며, 본인부담금은 없다. 질병관리본부 자료에 따르면 C형간염은 국내 약 30만 명으로



임상병리사가 간염 항체 검사를 위해 채혈하고 있다.

추정되며, 연령이 높을수록 도시보다 읍·면지역에서 많이 발생한다. 방치할 경우 간경변증, 간세포암으로 진행 가능성이 높다.

건협광주전남지부 김혜지 전문의는 "C형간염은 백신이 없어 예방이 어려울 뿐 아니라 증상도 경미하거나 무증상인 경우가 많다. 조기발견을 위해 정기적인 검진이 중요하다"고 말했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

서영대 간호학과, 간호교육인증평가 5년 인증 획득

서영대학교 간호학과가 한국간호교육평가원이 실시한 '2020년도 상반기 간호교육인증평가'에서 5년 인증을 획득했다.

간호교육인증평가는 교육부 지정 한국간호교육인증평가원이 주관하며 비전 및 운영체계, 교육과정, 학생, 교수, 시설 및 설비, 교육성과로 구성된 6개의 영역에서

학과의 교육역량을 평가하는 제도이다.

간호학과 한명수 학과장은 "이번 성과는 그동안 우수한 간호인재를 양성하기 위한 학과의 노력과 대학의 적극적인 지원의 결과이며, 향후 전문직 역량을 갖춘 간호인력 양성을 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.

한편 서영대는 고려대의료원(구로병원, 안산병원, 안암병원)과 산학협력 및 지식·기술교류 업무협약을 체결했고, 지역 거점병원인 전남대병원과도 업무협약을 체결하는 등 간호, 물리치료, 치위생, 임상병리, 응급구조, 보건행정 등의 분야에서 우수한 보건인력을 양성하기 위한 실질적이고 모범적인 산학협력활동 모델을 구축하고 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

‘암 투병수기·‘암생존자 힐링캠프’ 응모하세요

광주·전남지역암센터, 30일까지 모집

화순전남대병원내 광주·전남지역암센터(소장 김석모)와 암생존자통합지지센터(센터장 안재숙)가 암환자와 보호자, 암생존자 등을 대상으로 각각 수기를 공모한다.

광주·전남지역암센터에서는 오는 30일까지 암 관련 수기를 공모한다. 건강검진을 통한 암 조기발견 경험담, 암 극복사례나 간병사례 등을 담으면 된다. 암환자와

보호자, 암에 대한 직·간접 경험자면 누구나 참여할 수 있다.

응모하려면 A4용지 2매 이내의 수필 또는 시를 이메일(ginrcc@gmail.com) 또는 우편접수(전라남도 화순군 화순읍 서양로 322번지 광주전남지역암센터 2층 운영지원팀) 하면 된다. 문의전화 061-379-7709.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

내 삶이 하나 듯...
수목장은 보성 늘푸른입니다.

고객상담센터 062-412-2800

자연이 준 삶 자연으로 돌려주세요

잊혀지지 마세요.
잊지마세요.
자연에서 기억하세요.
사람은 원래 자연입니다.

세상이 변하듯 ... 장묘문화는 수목장이 대세입니다.

자연장의 장점

- 매장이나 봉안에 비해 비용이 매우 저렴합니다.
- 관리가 편하며 반영구적입니다.
- 생활공간과 가깝습니다.
- 국토를 효율적 활용 자연을 보존할 수 있습니다.

보성군 소재

(순천, 화순, 나주, 여수, 광양, 고흥군, 장흥군)

수목장 * 자연장

자연과 인간이 함께하는 새로운 장묘문화입니다

화장한 후 잔디나 화초, 나무 밑에 유골을 묻어 고인을 자연으로 되돌아가게 하는 아름다운 장묘문화입니다.

저렴한 비용으로 10기 이상 선산도 가능합니다.