

팔 과도하게 사용하는 주부·직장인에 자주 발생



건강 바로 알기 팔꿈치 통증

설중환 시원병원 원장

팔꿈치가 아픈 분들은 흔히 테니스 엘보나 골퍼스 엘보라는 병명을 듣게 되는데, 테니스 등의 운동을 즐기는 사람들에게 자주 일어난다고 하여 붙여진 이름이다. 의학용어로는 테니스 엘보는 상완골(위팔뼈) 외상과염, 골퍼스 엘보는 상완골 내상과염이라고 한다.

바로 서서 손바닥이 정면을 향하게 할 때 몸 바깥쪽 팔꿈치의 뼈가 튀어난 부분을 '외상과'라 하고, 몸 안쪽 팔꿈치의 뼈 나온 부분을 '내상과'라 한다. 외측 상과의 통증은 손목을 신전 시킬 때(손등 방향으로 들어 올리는 동작) 발생하고, 내측 상과의 통증은 손목을 굴곡 시킬 때(손바닥 방향으로 들어 올리는 동작) 발생한다.

◇직장인이나 주부에게 흔한 질병=골퍼스 엘보나 테니스 엘보와 같이 이름만 들어 보면 운동을 많이 하는 사람에게 발생할 것 같지만, 실제로는 운동을 하지 않는 직장인이나 주부들에게서도 자주 발생한다. 병원에 내원하는 팔꿈치 통증 환자들은 큰 외상 없이 생활 속에서 서서히 아파졌다고 하는 경우가 많다. 특히, 주부들의 팔꿈치 통증은 기

흔히 '테니스 엘보'라지만 수영 선수에게도 증상 나타나
운동 치료로 일시적 호전...통증 반복엔 전문의 상담 필요

역나는 부상을 당한 사건이 없는 경우가 태반이다. 팔을 반복적으로 과도하게 사용할 경우 발생하는 데, 육체 노동자나 컴퓨터 사용이 많은 사무직 근로자, 집안일을 많이 하는 가정 주부에게도 모두 발생할 수 있다. 실제 연구에서도 환자들의 대부분은 테니스 선수가 아니며, 라켓을 사용하는 스포츠가 운동 종목 중에서는 관련이 높지만 수영 같은 운동 선수에게서도 발생하는 것으로 되어있다.

손목 신전·굴곡 근육을 반복적으로 과도하게 사용하다 보면 힘줄이 뼈에 부착하는 부위에서 퇴행성 변화, 조직의 산소 결핍을 유발하는 혈관문제, 섬유유착세포의 과증식 등이 발생한다. 실제로 염증성 병변이 있다기 보다는 만성적인 퇴행성 변화가 주된 문제이기 때문에 좀 더 정확한 표현은 내·외상 과염 보다는 내·외상과 건병증이 조금 더 정확한 표현이라 할 수 있다.

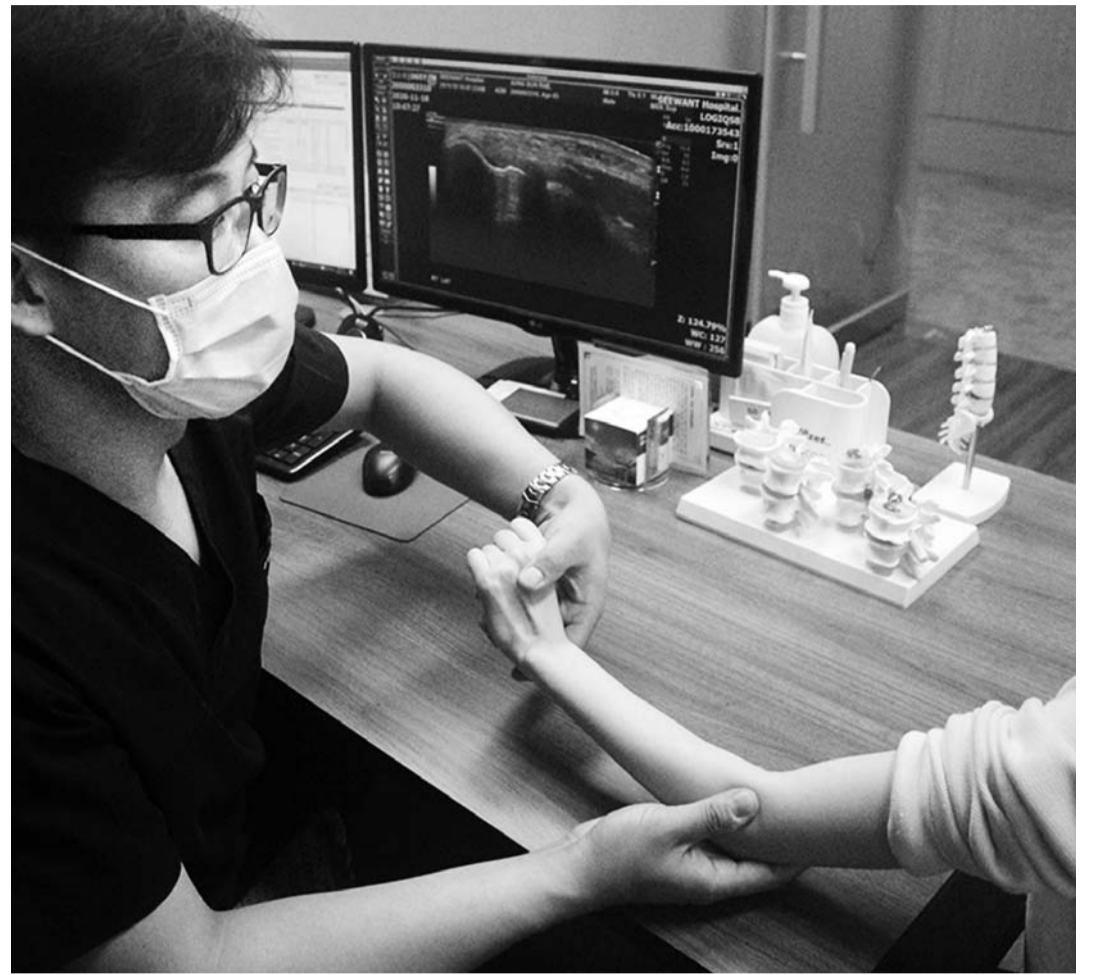
◇적절한 운동치료, 잘 낫지 않을 경우 반드시 전문의 상담=치료의 가장 우선은 통증을 유발하는 동작을 줄여 반복적인 스트레스를 줄여주는 것인데, 가벼운 증상의 경우에는 일정기간 휴식을 취하거나 물리치료, 며칠간의 진통소염제 치료로 많은 호전을 가져오게 되며, 심한 경우에는 체외충격파 치료

나 주사 치료(자가혈소판 주사, 스테로이드 주사), 필요에 따라 수술적 치료가 필요하기도 한다. 하지만 증상 호전을 보이다가도 조금 무리하게 사용하거나 운동을 다시 시작하게 되면 재발하기 쉽고 만성화되기 쉬워서 장기적인 관리를 위해서는 적절한 운동 치료를 병행하는 것이 중요하다.

초기 증상이 있을 때 운동 치료는 손목 신전과 굴곡근의 스트레칭으로 팔꿈치를 쭉 핀 상태에서 반대편 손을 이용하여 수동적으로 스트레칭을 시행해 준다. 이후 통증이 줄어들게 되면 점진적인 저항 운동을 통해 근력운동을 시행하는데, 처음에는 등척성 운동을 이후에는 동심성 운동, 마지막으로 편심성 운동을 시행한다. 이러한 근력 강화 운동은 집에서 간단히 아령이나 밴드를 이용해서 시행할 수 있다.

하지만 팔꿈치에 통증을 유발하는 질환은 이상과염만 있는 것이 아니라 인대손상이나 골관절염, 혹은 관절내 유리체, 추벽 증후군 등 그 종류가 다양하므로 잘 낫지 않는 팔꿈치 통증을 본인만의 진단으로 방치하지 말고 정형외과 전문의와 상의하여 치료를 결정하는 것이 중요하다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



시원병원 설중환 원장이 팔꿈치 통증을 호소하는 회사를 진찰하고 있다.

<시원병원 제공>

광주기독병원 개원 115주년 기념식

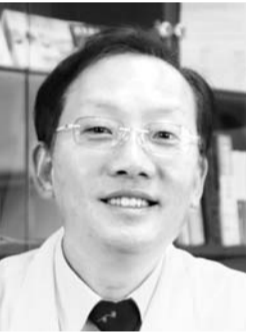


최용수 병원장 "코로나19 극복 총력"

광주기독병원(병원장 최용수)은 지난 20일 병원 예배실에서 개원 115주년 기념식을 가졌다. (사진) 광주기독병원은 코로나19 사회적거리두기 지침에 따라 직원들의 기념식 현장 참석인원을 제한하고, 유튜브 실시간 스트리밍을 통해 온라인 참여도 가능하도록 했다.

최용수 병원장은 기념사를 통해 "올해는 거의 1년 동안 코로나19 팬데믹 상황에서 정부의 보건으로 위기 대응에 최대한 협조하며 국민의 건강을 지키는데 최선을 다해왔다"면서 "내년 역시 코로나19로부터 자유로울 수 없는 형편이지만 병원 내부 환경을 철저히 분석한 미래 핵심진료 역량 강화를 통해 코로나를 탈출하고 최초를 넘어 최고를 향한 병원으로 전진하자"고 다짐했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대생체의료시험연구센터장 박상원 교수 의료산업발전 공로 기여 식품안전처장상 표창



박상원 교수

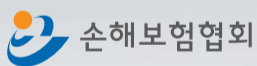
전남대학교병원 박상원(전남대생체의료시험연구센터장) 교수가 한국의료기기산업협회가 주관하는 제13회 '의료기기의 날' 행사에서 의료산업발전에 공로가 커 식품의약품안전처장상을 수상했다. 한국의료기기산업협회는 '제13회 의료기기의 날' 기념식이 코로나로 인한 사회적 거리두기에 따라 행사를 축소하여 유공자 포상자들의 명단을 크레딧 영상으로 제작, 행사 당일(11월20일) 생중계 유튜브로 송출 하였다. 박상원 교수는 그 동안 ▲ Colored ceramic 신기술 개발 및 기술 이전 ▲ 지르코니아 임

플라트 및 보철물 관련 특허 등록을 통한 원천기술 확보 ▲ 디지털 방식 틀니 제조 관련 임상 신기술 개발 ▲ 지역기업 산업을 통한 생체소재 및 치과산업육성 ▲ 광주최초 식약처 지정 의료기기 시험검사기관 전남대학교 생체의료시험연구센터 설립, 기업 제품 안정성 및 신뢰성 확보 등 의료기기산업 발전에 공로를 인정받아 식품의약품안전처장상을 받았다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주여자대학교, 한국치위생학회 우수상 수상

광주여자대학교 (총장 이선재) 치위생학과 김미혜·윤금채·이가연 학생이 최근 '한국치위생학회 2020년 종합학술대회 및 창립 20주년 기념식'에서 '오일 풀링에 따른 치주질환 임상지표 비교'라는 주제로 우수상을 수상했다. 이번 학회는 '치위생학 교육의 혁신 전략과 미래비전 II'라는 주제로 단국대학교 보건복지대학에서 진행됐다. 학회 수상 발표 이후 현대 사회 치위생 학문의 혁신 전략을

공유하고 앞으로 나아가 새로운 방향을 탐색하는 포럼이 열렸다. 지정토론 시간에는 광주여대 치위생학과 문상은교수가 좌장을 맡아 '치과위생사 핵심역량의 고도화를 위한 치위생학 교육 방향'과 '삼차원 시각화 애플리케이션과 게임기반 학습의 해부학 교육에 대한 효과'의 사례 발표를 했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



딱 한잔 드셨습니까?



2019년 6월 음주운전 단속
기준이 강화되어
딱 한 잔만 마셔도 처벌되고
단속 시 처벌 수준이 대폭 상향되었습니다
이래도 음주운전하시겠습니까?