

곧게 선 대한민국

2010. 5. 15



Osgood-Schlatter 질환을 위한 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

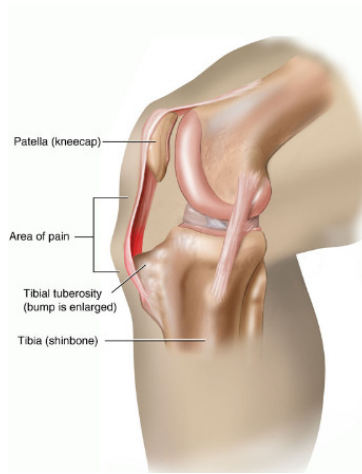
목차

	Page
1.Osgood-Schlatter는 무엇인가	2
2.Osgood-Schlatter 질환의 원인	2
3.증상	2
4.검사	3
5.치료	3
6.예방법	3
7.Osgood-Schlatter를 위한 운동법	4



작성: 윤수미(자세건강증진연구소)
kkomasumi@hanmail.net
감수: 김성빈 수석연구원(경희대학교 박사과정)
icankeep@hotmail.com

1. Osgood-Schlatter 질환은 무엇인가

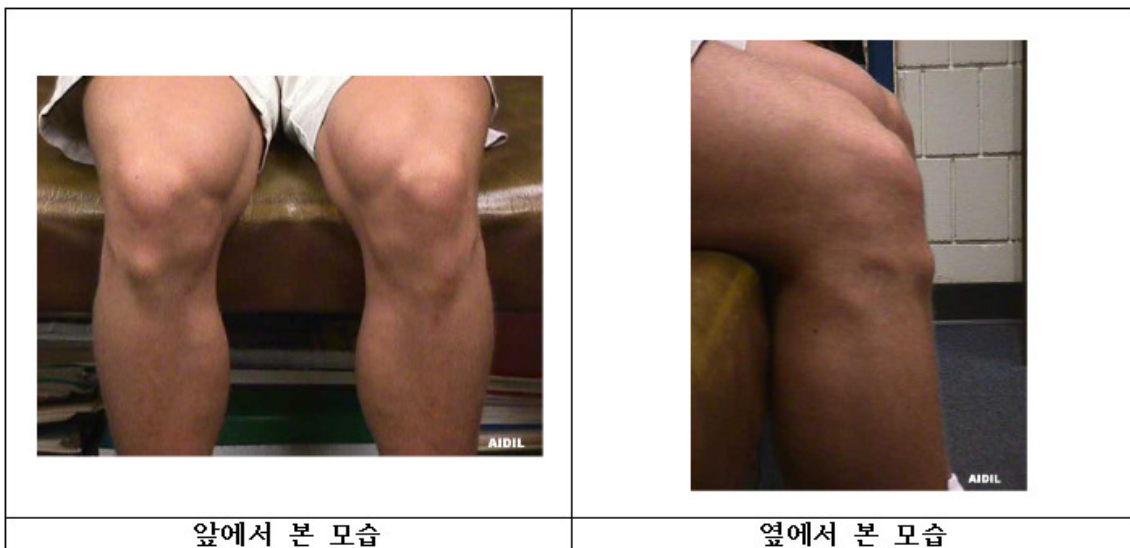


□ Osgood-Schlatter 질환은 무릎 바로 아래 정강뼈의 돌출 부위(경골조면)의 통증입니다. 흔히 연령적으로 10-15세 아이들에게서 보이며, 대개 성장기에 발생합니다.

2. Osgood-Schlatter 질환의 원인

□ Osgood-Schlatter 질환은 성장기에 무릎을 너무 과도하게 사용하거나 강한 신체활동으로 일어날 수 있습니다. 이것은 허벅다리의 근육 또는 종아리의 근육을 엄청 타이트하게 할 수 있습니다.

3. 증상



사진출처 <http://www.uwec.edu/Kin/diglib/ATvid/lowerextremity.htm>

□ Osgood-Schlatter 질환의 증상은 무릎 바로 아래의 통증과 돌출입니다. 이 통증은 대개 성장이 중지될 때까지 지속되며, 하지만 드물게는 사춘기가 지났어도 통증이 계속되는 경우도 있습니다. 또한 무릎을 대고 하는 활동은 어려울 것이며 이것은 통증을 유발할 것입니다.

4. 검사

□ Osgood-Schlatter 질환의 검사는 의사가 무릎을 검사하고, 증상을 종합해서 필요에 따라 X-ray 촬영으로 확진할 수 있습니다. X-ray를 통해 경골조면의 돌출과 불규칙한 정렬을 볼 수 있습니다.

5. 치료

□ Osgood-Schlatter 질환의 치료는 필요에 따라 쉬거나 무릎 통증을 일으키지 않는 활동으로 할 수 있습니다. 냉팩은 통증이 사라질 때 까지 2~3일 동안은 3~4시간 마다 20~30분씩 무릎에 대주어야 합니다. 만일 무릎이 부어 있다면, 다리 아래 베개를 받쳐 다리를 올려 줍니다. 또한 의사가 보조기나 항염증약을 처방할 수 있고, 적절한 운동법을 권장할 수 있습니다.

6. 예방법






□ Osgood-Schlatter 질환을 예방하기라는 어렵습니다. 가장 중요한 것은 무릎 바로 아래 정강이뼈의 돌출 부위의 통증을 알아채자마자 강한 신체활동을 제한하는 것입니다. 적절한 준비운동과 다리의 스트레칭은 Osgood-Schlatter 질환을 예방하는 데에 도움을 줄 수 있습니다.

7. 운동법



※모든 동작에서 통증이 발생하면 동작을 중지하시고, 의사나 운동전문가와 상담하세요. 운동은 통증이 사라진 후에 하는 것이 도움이 됩니다. 그래도 운동을 하고자 원하신다면 통증이 없는 범위에서 실시해주세요. 자칫 무리한 운동은 통증뿐만 아니라 증상을 더 심하게 악화시킬 수 있습니다.

Osgood-Schlatter 질환에 좋은 6가지 운동법¹⁾

<p>1) Hamstring stretch on wall</p> <p>그림과 같이 누운 자세에서 한 쪽 다리를 벽 문 쪽으로 들어 올립니다. 반대 쪽 다리는 바닥에 내려놓습니다. 이 때 들어 올린 다리의 허벅지 뒤쪽이 스트레칭 되며 허리가 바닥에 붙도록 유지합니다. 이 자세를 15~30초간 유지하고 3회씩 반복합니다.</p>	 <p>Hamstring stretch on wall</p>
<p>2) Standing calf stretch</p> <p>벽 앞에 서서 손을 눈높이에 올립니다. 한 쪽 다리를 반대 쪽 다리 앞에 두고 뒤쪽에 있는 다리의 뒤꿈치를 바닥에 붙인다는 느낌으로 스트레칭 해줍니다. 이 상태를 15~30초간 유지하고 한 쪽에 3회씩 반복합니다.</p>	 <p>Standing calf stretch</p>
<p>3) Quadriceps stretch</p> <p>그림과 일어난 자세에서 한 손은 벽에 고정합니다. 다른 한 손으로 다친 다리의 발목을 잡고 발뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 당깁니다. 이 때 허리의 만곡이 생기거나 등을 비틀지 않습니다. 무릎을 나란하게 유지하며 이 자세를 15~30초간 유지합니다.</p>	 <p>Quadriceps stretch</p>
<p>4) Straight leg raise</p> <p>등을 바닥에 대고 눕습니다. 다치지 않은 다리는 무릎을 구부려 발바닥을 바닥에 내려놓고, 다친 다리는 무릎을 곧게 펴서 바닥에 내려놓습니다. 다친 다리에 힘을 주어 바닥에서 8inch정도 들어 올렸다가 천천히 내려 줍니다. 이 동작을 10회씩 3세트 반복합니다.</p>	 <p>Straight leg raise</p>
<p>5) Prone hip extension</p> <p>배를 바닥에 대고 엎드립니다. 다친 다리의 무릎을 곧게 펴서 그 다리를 바닥에서 8inch 정도 들어 올립니다. 이 자세를 5초간 유지하고 내려놓습니다. 이 때 반대 쪽 다리 긴장하지 않습니다. 이 동작을 10회씩 3세트 반복합니다.</p>	 <p>Prone hip extension</p>

6) Knee stabilization

A. 손상이 없는 다리 발목에 신축성 밴드를 맵니다. 밴드의 반대쪽을 묶어 매듭을 짓고 문에 고정시킵니다. 벽과 마주보고 서서 밴드가 없는 쪽 다리를 천천히 구부려 허벅지 근육이 단단해지도록 합니다. 이 자세를 유지하는 동안 밴드를 묶은 다리를 뒤쪽으로 움직입니다. 이 동작을 10회씩 3세트 반복합니다.

B. 밴드가 없는 쪽 다리가 문에 가깝게 90도 옆으로 접니다. 밴드를 묶은 다리를 몸에서 멀어지는 쪽으로 움직입니다. 이 동작을 10회씩 3세트 반복합니다.

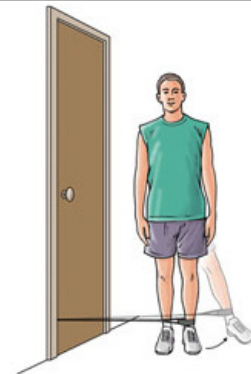
C. 문을 등지고 선 후 밴드를 묶은 다리를 앞으로 뻗습니다. 이 동작을 10회씩 3세트 반복합니다.

D. 밴드를 묶은 쪽 다리가 문에 가깝게 90도 옆으로 접니다. 밴드를 묶은 다리를 문에서 멀어지는 쪽으로 당깁니다. 이 동작을 10회씩 3세트 반복합니다.

만약 도움이 필요하다면 의자를 이용할 수 있습니다. 베개 위에 올라가서 밴드를 묶은 다리를 움직임으로써 운동의 강도를 어렵게 할 수 있습니다.



Knee stabilization: A



Knee stabilization: B



Knee stabilization: C



Knee stabilization: D