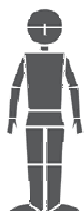


곧게 선 대한민국

2010. 4. 29. (제18호)



손잡이마비(4,5번째 손가락 저림)을 위한 운동법

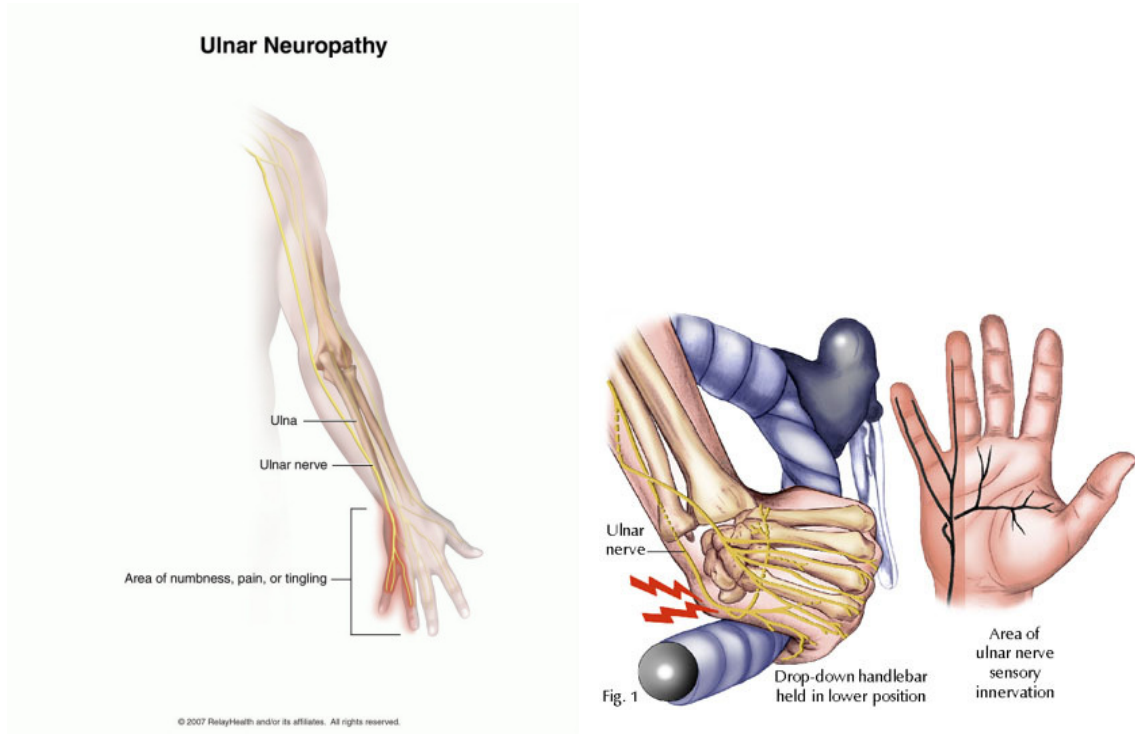
출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

| 목차 | Page |
|--------------------------|----------|
| 1. 척골신 경장애(손잡이 마비)란 무엇? | 2 |
| 2. 원인 | 2 |
| 3. 증상 | 3 |
| 4. 진단방법 | 3 |
| 5. 치료방법 | 3 |
| 6. 정상생활로의 복귀 | 3 |
| 7. 예방방법 | 3 |
| 8. 손잡이 마비를 위한 운동법 | 4 |



경희대학교 스포츠의학
김가영
gy0109@iposture.net

1. 척골신경장애(손잡이 마비)란 무엇?



그림출처:http://www.hughston.com/hha/a_15_3_2.htm

□ 척골신경장애는 척골 신경의 염증입니다. 이 신경은 팔에서 손까지 아래로 이어져있는 주된 신경이며, 팔과 손의 감각을 느끼고 움직일 수 있도록 해줍니다. 이 척골신경의 염증은 네 번째, 다섯 번째 손가락과 팔의 통증, 따가움, 무감각해지는 것의 원인이 됩니다. 자전거를 타는 사람들은 이 질환을 손잡이 마비라고 부릅니다.

2. 원인

□ 척골 신경은 목에서부터 손까지 이어지는데 몇몇의 부위에 염증이 생기게 됩니다. 이 질환은 주로 자전거를 타는 동안 반복적으로 충격이나 텅김이 일어나는데 이것이 손잡이를 잡고 있는 손에까지 영향을 미쳐 염증이 발생하게 됩니다. 손잡이가 아래에 있을 경우 신경이 늘어나게 됩니다. 손목의 반복적인 움직임을 일으키는 운동, 컴퓨터 마우스 사용, 타이핑과 같은 활동들은 척골 신경장애의 원인이 됩니다. 또한 이 질환은 팔꿈치 손상이 원인이 될 수도 있습니다.

3. 증상

□ 네 번째, 다섯 번째 손가락과 아래팔에 통증, 따끔거림, 무감각, 저림 증상이 나타납니다.

4. 진단방법

□ 의사는 증상에 대해 물어보고 목과 어깨, 팔, 손을 테스트하게 됩니다, 또한 NCS(신경전도검사), EMG(근전도검사)를 권할 것입니다.

5. 치료방법

□ 치료의 중요한 점은 척골 신경장애의 원인을 찾고 제거를 하는 것입니다. 불편함을 줄이기 위해서 손목에 부목을 대는 것을 처방 받을 것입니다. 만약 자전거를 탈 때는 패드가 있는 장갑을 끼면 도움을 줄 수 있습니다. 또한 손잡이의 옆의 위쪽을 잡는 방법으로 손잡이의 손 위치를 바꾸는 것에 대해서 조언을 받을 것입니다. 의사는 항염증제를 처방해줄 것입니다. 65세 이상의 노인의 경우 비스테로이드 항염증제를 의사의 처방 없이 7일 이상 처방받으면 안 됩니다.

6. 정상생활로의 복귀

□ 모든 사람들은 손상으로 회복되는 비율은 각기 다릅니다. 정상 생활로 복귀하는 것은 당신의 신경의 회복이 얼마나 빨리 이뤄지는 가이치 손상이 일어난 지 얼마나 많은 시간이 지났는지가 아닙니다. 일반적으로 치료를 시작하기전의 증상을 오랫동안 가질 수 있는데 이는 시간이 지나면서 점점 좋아지게 됩니다. 재활의 목표는 가능한 한 안전하고 빠르게 정상생활로 복귀를 하는 것입니다. 만약 너무 빨리 정상생활로 복귀를 하게 되면 손상이 심해질 수 있습니다.

□ 아래와 같이 회복될 때 정상생활로 복귀가 가능합니다.





- 힘 있게 손잡이와 같은 것을 잡아 쥘 수 있을 때.
- 키보드, 마우스 사용 시 팔꿈치 또는 손에 통증이나 따끔거림이 없을 때.

7. 예방 방법

□ 척골 신경장애는 척골신경의 염증으로 인해 타나납니다. 손목의 반복적인 동작은 이 신경에 무리를 줄 수 있기 때문에 삼가주는 것이 좋습니다. 자전거를 탈 경우에도 손잡이의 손위치를 옆 위쪽으로 변화시켜줘야 합니다.

8. 운동법

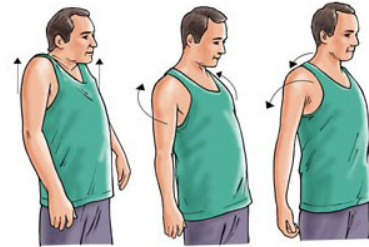
손잡이 마비를 위한 10가지 운동법¹⁾.

| | |
|---|--|
| <p>1) Active neck rotation (목 회전운동)</p> <p>자리에 앉아서 목과 어깨와 몸통이 바르게 서도록 유지합니다. 통증이 약간 있을 정도까지 고개를 오른쪽으로 움직여줍니다. 다시 앞을 바라보는 자세로 움직입니다. 편하게 자세를 취합니다. 그리고 왼쪽으로 목을 돌려줍니다. 10회 반복합니다.</p> |  <p>Active neck rotation</p> |
| <p>2) Active neck side bend (목 옆으로 운동하기)</p> <p>자리에 앉아서 목과 어깨 몸통이 일직선이 되도록 유지합니다. 머리를 오른쪽 귀가 오른쪽 어깨에 닿는 것과 같은 느낌으로 기울여줍니다. 통증이 있는 정도까지 움직입니다. 그리고 다시 왼쪽귀가 왼쪽 어깨에 닿는 느낌으로 기울여줍니다. 어깨를 향해서 머리를 기울이거나 다시 들어 올릴 때 머리가 회전이 되어서는 안 됩니다. 각각 오른쪽 왼쪽 10회씩 운동을 해줍니다.</p> |  <p>Active neck sidebend</p> |
| <p>3) Neck flexion (목 앞으로 구부리기)</p> <p>자리에 앉아서 목과 어깨와 몸통이 바르게 서도록 유지합니다. 머리를 앞으로 구부리는데 턱이 가슴을 향하도록 합니다. 5초 동안 유지하고 10회 반복합니다.</p> |  <p>Neck flexion</p> |
| <p>4) Neck extension (목 뒤로 구부리기)</p> <p>자리에 앉아서 목과 어깨와 몸통이 바르게 서도록 유지합니다. 머리를 뒤로 움직이는데 턱이 천장을 향하도록 합니다. 10회 반복합니다.</p> |  <p>Neck extension</p> |

5) Scapular active range of motion

(견갑골 관절가동범위 운동)

바르게 선 상태에서 어깨를 위로 으쓱 끌어 올립니다 5초 동안 유지합니다. 그리고 어깨를 뒤로 향해서 짜주는 느낌이 들도록 유지합니다. 5초 동안 유지합니다. 다음에 당신의 어깨를 만약 당신의 뒤쪽에 주머니가 있다면 손을 뒤 주머니에 넣는 느낌으로 어깨를 아래로 당겨줍니다 이 세 가지 동작을 10회씩 반복합니다.



Scapular active range of motion

6) Active elbow flexion and extension

(능동적인 팔꿈치 굽곡, 신전운동)

조심스럽게 손바닥을 위로 향하게 한 상태에서 당신의 어깨를 향해 올립니다. 그리고 팔꿈치를 가능한 한 멀리 구부리도록 합니다. 당신의 팔꿈치를 곧게 폈을 때 10초 동안 유지합니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Active elbow flexion and extension

7) Wrist stretch (손목 스트레칭)

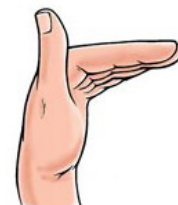
한손은 다른 손이 구부러지도록 도움을 줍니다. 손등을 눌러 앞쪽으로 구부러지도록 하고 구부러진 상태에서 15~30초 정도 유지합니다. 그 다음 손가락을 눌러 손등이 뒤로 스트레칭 되도록 하는데 이것 또한 15~30초 정도 유지합니다. 이 운동을 하는 동안에는 팔꿈치가 곧게 펴지도록 유지합니다. 각 손마다 3세트 실시합니다.





Wrist stretch

8) Straight finger flexion (손가락 굽힘 운동)

손가락관절을 바르게 세운 다음에 손가락이 90도로 구부려줍니다. 이 자세로 10초 유지하고 5회 반복합니다.



Straight finger flexion

| | |
|--|---|
| <p>9)Finger squeeze (손가락 짜기)</p> <p>한손의 각각의 손가락 사이마다 쪽 찢 수 있는 물건으로 운동을 시작합니다. 신문지, 펜, 스펀지와 같은 것들을 사용할 수 있습니다. 각각의 손가락마다 10초 동안 유지하고 5회씩 반복합니다.</p> |  <p>Finger squeeze</p> |
| <p>10) Grip strengthening (악력운동)</p> <p>고무공을 쥘 상태에서 세게 쥐도록 합니다. 5초 동안 유지하고 10회씩 3세트 실시합니다.</p> |  <p>Grip strengthening</p> |



운동 중 통증이 일어날 경우에는 동작을 멈춰주세요. 손잡이 마비는 반복적인 손목의 움직임이나, 과도한 꺾임이 원인입니다. 일상생활에서 손목의 움직임에 주의하시면 손잡이 마비를 예방할 수 있습니다^^

1) Written by Tammy White, MS, PT, and Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, for RelayHealth.