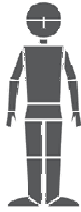


곧게 선 대한민국

2010. 2. 22.



테니스엘보우를 위한 운동법

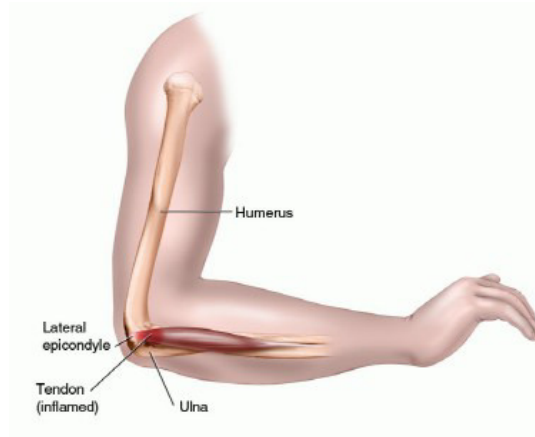
출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차	Page
1. 테니스엘보우는 무엇인가	2
2. 테니스엘보우의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료방법	3
6. 회복기간	4
7. 정상생활로의 복귀	4
8. 예방방법	5
9. 테니스엘보우를 위한 운동법	5



경희대학교 스포츠의학
김가영
gy0109@iposture.net

1. 테니스엘보우는 무엇인가



- 외측상과염(이하 테니스엘보우)는 팔꿈치 바깥쪽에 있는 외측상과에 통증이 있거나 따가운 상태를 말합니다.
- 주관절(팔꿈치관절)은 상완골과 척골로 구성되어 있습니다. 상완골 아래에 있는 툭 튀어나온 뼈는 과라고 불립니다. 팔꿈치의 바깥쪽 측면에 튀어나온 부위에 전완근육의 건이 부착되어 있는데 이를 외측 상과라고 이야기 합니다.
- 테니스엘보우는 손목 신근 건염 또는 팔꿈치 건염 이라고도 불리기도 합니다.

2. 테니스엘보우의 원인

- 테니스 엘보우는 손이나 손목을 들어 올리거나, 바르게 펴는 것과 같이 전완의 근육을 과도하게 사용하는 경우 나타나게 됩니다. 이 근육들은 과도하게 사용될 때 외측상과에 부착되어 있는 건들이 세게 끌어당겨지는 것이 반복됩니다. 그 결과 건에 염증이 생기게 되는 것입니다. 건 조직에 반복적으로 아주 작은 상처가 생길 경우 통증을 일으키게 됩니다. 테니스, 다른 라켓 운동, 목수일, 기계를 이용한 작업, 타이핑, 뜨개질이 테니스 엘보우의 원인이 될 수 있습니다.
- 만약에 오랜 시간 동안 건염을 앓고 있었다면 반흔조직(Scar tissue) 건에서 발생하게 될 수 있습니다. 이를 건병증(tendonosis)라고 합니다.

3.증상

□ 테니스 엘보우로 인한 증상은 이와 같습니다.

- 팔꿈치 바깥쪽 측면에 통증, 따가움.
- 손목이나 손을 들어 올리거나 바르게 펼 때 통증.
- 무거운 물건을 들어 올릴 때 심해지는 통증.
- 주먹을 쥐거나, 물건을 감아 쥘 때, 손을 흔들 때 또는 손잡이를 돌릴 때 통증.
- 전완 방향으로 팔꿈치를 내리거나 상완을 향해 올릴 때 통증.

4.검사

□ 의사는 상담 시 당신의 하루나 취미 활동에 대해서 질문을 하게 됩니다. 그리고 팔과 팔꿈치에 임상확인을 해 볼 것입니다. 그리고 팔꿈치의 바깥쪽에 통증이 일어나는지 알아보기 위해 팔꿈치의 움직임을 이용해 확인하게 됩니다. X-ray를 통해서도 검사하게 됩니다.

5.치료방법

□ 치료방법

- 아이스 팩 (20~30분)
- 아이스마사지
- 테니스엘보우 스트랩(팔꿈치보호대)
- 항염증제
- 운동
- 물리치료
- 코르티코스테로이드(처방)
- 수술

□ 팔꿈치의 반복적인 움직임을 피하면 손상회복이 되는 반면에 스포츠 또는 팔꿈치를 과도하게 사용하는 취미활동은 상태를 악화시키기 때문에 주의해야 합니다. 예를 들어서 테니스를 하는 것 대신 달리기를 하는 것이 좋습니다. 만약에 테니스

를 할 경우에는 운동전문가와의 상담을 통해 그림의 크기나 테니스 라켓을 사용하는 것에 대해 조언을 받아야 합니다. 또한 라켓을 잡거나 스윙을 하는 방법에 대해 팔꿈치에 무리가 가지 않도록 올바른 방법을 알려줄 것입니다. 물건을 들어올리기 위해서는 외측 상과의 과도한 사용을 막기 위해서 손바닥이 위로 오도록 하고 들어 올리도록 노력해야 합니다.

6. 회복기간

□ 회복의 기간은 나이, 건강상태 그리고 예전에 손상을 입었던 경험등과 같은 많은 요소들에 의해서 결정되어집니다. 또한 손상의 심한 정도에 의존하게 됩니다. 손상이 적을 경우에는 몇 주안에 회복이 가능합니다. 그에 반해 심한 손상의 경우 6주에서 또는 그 이상의 회복기간을 필요로 합니다. 회복기간의 경우 때때로 길게 지속되어지는데 더 정확히는 손상을 입은 사람의 전체적인 건강상태가 좋아질 경우 정상으로 되돌아 올 수 있습니다.

□ 테니스엘보우가 치유될 때 까지 통증을 야기시키는 활동들을 하는 것을 멈춰야 합니다. 만약 통증을 유발하는 활동을 지속한다면 증상은 처음 손상을 입었던 때로 되돌아가게 되고 회복을 하는데 오랜 시간이 걸리게 됩니다.

7. 정상생활로의 복귀

□ 모든 사람들은 손상으로부터 회복되는 것에 대한 복귀 기간은 각각 다른 비율을 가지고 있습니다. 정상적인 활동으로 돌아가기 위해서는 팔꿈치의 손상이 일어난 지 얼마나 많은 날이 지났는가가 아니라 팔꿈치가 얼마나 빨리 회복되어지는 것에 달려있습니다. 일반적으로 치료를 시작하기 전에 나타났던 증상은 길어지는데 시간이 지나면 상태가 좋아지게 됩니다. 재활의 목표는 정상 활동으로 가능한 빠르고 안전하게 돌아가는 것입니다.

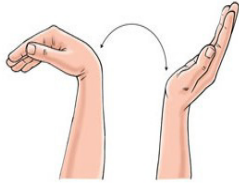

□ 확실히 물건을 질 수 있거나, 테니스 라켓 또는 골프 클럽 또는 팔꿈치에 통증이 없이 키보드를 이용해서 일을 하는 것과 같은 활동을 할 수 있을 때 평소에 즐겨왔던 스포츠 또는 취미활동으로 돌아가게 될 것입니다. 중요한 점은 손상을 입은 팔꿈치 주변에 부종이 일어나지 않는 것이고 다치지 않은 쪽의 팔꿈치와 비교했을 때 정상 근력을 다시 갖는 것 또한 중요합니다. 팔꿈치의 관절 가동범위가 정상이어야 합니다.

8. 예방방법

- 활동을 하는 동안 스포츠 또는 직업과 관련해서 올바른 방법으로 움직여야 합니다. 예를 들어서 테니스 스트로크를 할 때 올바른 자세로 해야 하며 테니스 라켓은 올바른 그립사이즈를 가지고 있어야 합니다.
- 테니스 또는 팔꿈치 또는 팔 근육을 포함하는 움직임을 하기 전에는 준비운동이 꼭 필요합니다. 팔꿈치 또는 팔 근육들은 운동을 하기 전과 후에 조심스럽게 스트레칭을 잊지 않고 해줘야 합니다.
- 직업과 관련된 활동에서는 자세를 반드시 바르게 해야 합니다. 팔은 일하는 동안 팔꿈치 또는 팔의 근육이 과도하게 사용되지 않도록 위한 자세가 유지되어야 합니다.

9. 테니스엘보우를 위한 운동법

테니스 엘보우를 위한 9가지 운동법1).

<p>1) Wrist active range of motion (능동적인 손목 관절 가동범위 운동)</p> <p>손목을 가능한 한 멀리 앞으로 뒤로 구부려줍니다. 10회씩 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Wrist active range of motion: Flexion and extension</p>
<p>2)Wrist stretch (손목 스트레칭)</p> <p>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.</p>	 <p>Wrist stretch</p>

**3)Forearm pronation and supination
(전완의 회내, 회외)**

팔꿈치를 90도로 구부린 상태에서 손바닥을 위로 뒤집은 상태에서 5초동안 유지해줍니다. 그리고 천천히 다시 손바닥을 아래로 향하도록 하고 5초를 유지합니다. 이 운동을 하는 동안에는 옆에서 봤을 때 팔꿈치가 90도를 유지하고 있도록 하는 것이 중요합니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Forearm pronation and supination

**4)Active elbow flexion and extension
(능동적인 팔꿈치 굴곡, 신전운동)**

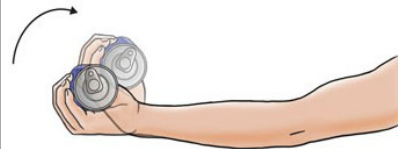
조심스럽게 손바닥을 위로 향하게 한 상태에서 당신의 어깨를 향해 올립니다. 그리고 팔꿈치를 가능한 한 멀리 구부리도록 합니다. 당신의 팔꿈치를 곧게 폈을 때 10초 동안 유지합니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Active elbow flexion and extension

5)Wrist flexion (손목굴곡)

손바닥을 위로 향한 상태에서 캔 음료나 가벼운 덤벨을 잡은 상태에서 손목을 위로 구부려줍니다. 그리고 천천히 다시 처음의 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트를 실시해줍니다. 점진적으로 캔이나 덤벨의 무게를 증가시켜주는 것이 좋습니다.



Wrist flexion

6)Wrist extension (손목 신전운동)

손바닥을 아래로 향하게 한 상태로 캔 음료나 덤벨을 잡은 상태에서 천천히 손목을 위로 구부려주도록 합니다. 그리고 천천히 다시 처음의 자세로 돌아오도록 합니다. 10회씩 3세트 실시합니다. 캔 음료나 덤벨의 무게는 점진적으로 증가시켜주는 것이 좋습니다.



Wrist extension

7)Wrist radial deviation strengthening
(손목 외전 강화운동)

엄지손가락이 위를 향하도록 손을 옆으로 펴주도록 합니다. 캔 음료나 덤벨을 잡고 천천히 손목을 위로, 엄지손가락이 천장을 향하도록 하는 방향으로 구부려줍니다. 그리고 다시 처음의 자세로 돌아오도록 합니다. 이 운동을 하는 동안에는 전완을 움직여서는 안 됩니다. 10회씩 3세트 실시하도록 합니다.



Wrist radial deviation strengthening

8)Forearm pronation and supination strengthening
(전완 회내, 회외 강화운동)

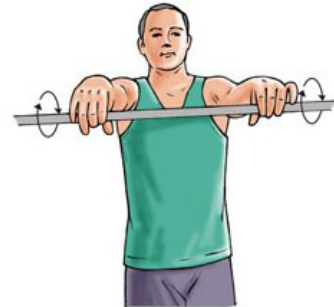
팔꿈치를 90도로 굽힌 상태에서 손에는 캔 음료나 망치를 들도록 합니다. 천천히 손바닥이 위로 향하도록 했다가 다시 아래로 향하도록 했다가를 반복하도록 합니다. 10회씩 3세트 실시하도록 합니다.



Forearm pronation and supination strengthening

9)Wrist extension (with broom handle)
(손목 신전운동)

일어선 상태에서 양손에 막대기를 쥐도록 합니다. 어깨 높이로 팔을 올리고 팔꿈치는 곧게 펴고 손바닥은 아래로 향하게 한 뒤, 손에서 막대기가 아래로 향하도록 굴러주도록 합니다. 10회씩 3세트 실시하도록 합니다.



Wrist extension (with broom handle)



테니스 엘보우를 예방하기 위해서는 운동 시작 전에 가볍게 손목과 팔꿈치 그리고 어깨를 스트레칭해주는 것이 중요합니다.