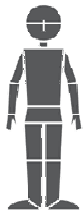


# 곧게 선 대한민국

2010. 4. 17. (2차 수정 2015.10.06)



## 무릎통증 증후군(runner's knee)을 위한 운동법

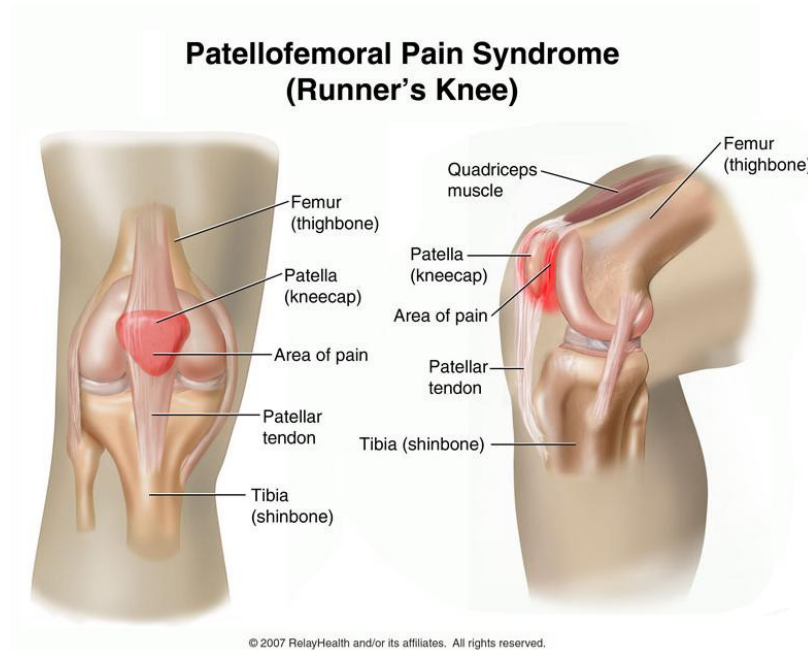
출처: 송영민자세연구소  
[www.iposture.net](http://www.iposture.net)

목차	Page
1. 무릎통증 증후군은 무엇인가	2
2. 무릎통증 증후군의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료	3
6. 회복기간	3
7. 일상생활로의 복귀	3
8. 예방방법	4
<b>9. 무릎통증 증후군을 위한 운동법</b>	<b>4</b>



경희대학교 스포츠의학  
장근성  
rookiller@hanmail.net

## 1. 무릎통증 증후군은 무엇인가



- 무릎통증 증후군은 슬개골 뒤에서 느껴지는 통증입니다.
- 무릎통증 증후군은 patellofemoral disorder, patellar malalignment, runner's knee, chondromalacia 등과 같은 여러 가지 이름을 가지고 있습니다.

## 2. 무릎통증 증후군의 원인

- 무릎통증 증후군은 달리기나 걷기, 뛰기, 자전거 타기 등과 같은 스포츠 활동 시 무릎의 과도한 사용으로 나타납니다.
- 슬개골은 대퇴사두근과 슬개건 사이에 붙어있으며, 대퇴골 끝에 대퇴 관절 돌기라는 곳에 위치합니다. 무릎을 굽히고 펴는 동작 반복 시에 슬개골과 대퇴골 사이에서 통증이 발생합니다.
- 무릎통증 증후군은 엉덩이에서부터 다리, 무릎, 발까지 이어지는 라인의 정렬에 문제로 일어나기도 합니다. 이러한 정렬 문제는 넓은 엉덩이, 덜 발달된 허벅지 근육, 안짱다리, 걸거나 달릴 시에 무너지는 아치(과회내)에 의해 나타납니다.

### 3. 증상

- 걸거나 뛸 때, 혹은 오랜 시간 앉아있을 경우 슬개골 뒤쪽의 통증을 느끼게 됩니다. 통증은 내리막길을 걸거나 계단을 오를 때 더 심해집니다.
- 이때 무릎이 부을 수 있으며, 소리가 들리거나 슬개골이 대퇴골에 부딪치는 느낌을 느끼게 됩니다.

### 4. 검사

- 붓기 정도와 증상 확인 후 X-ray나 MRI와 같은 장비를 이용하여 검사합니다.

### 5. 치료

- 과 회내가 증상의 주요 원인인 경우 족부 보조기를 이용할 수 있습니다.
- 무릎통증 증후군 치료 방법은 다음과 같습니다.
  - 아이스 팩
  - 하지 거상
  - 항 염증제
  - 슬관절 보조기
  - 무릎 보호대
- 부상에서 회복하는 동안에는 뛰기보다 수영 같은 운동을 하여 무릎에 무리가 덜 가게 합니다.
- 통증이 심한 경우에는 수술을 할 수도 있습니다.

### 6. 회복기간

- 무릎 통증은 재발 가능성이 크며 만성 질환입니다. 따라서 정기적으로 적절한 재활 치료를 해주어야 합니다.

### 7. 일상생활로의 복귀

- 부상에 따라 복귀 기간이 달라집니다. 일상생활로 돌아가는 것은 부상을 당한지

얼마나 오래 되었느냐가 아닌 회복이 얼마나 되었느냐에 따라 결정됩니다.

□ 재활의 목표는 가능한 빨리 안전하게 일상생활로 복귀하는 것이며, 만약 너무 빨리 복귀하였다면 부상이 악화될 수 있습니다.

□ 다음과 같은 활동이 가능할 시 일상생활로 복귀해도 좋습니다.

- 다친 무릎을 통증 없이 완전히 피고 구부릴 수 있게 되는 경우
- 손상 되지 않은 무릎과 비교하여 손상된 무릎의 강도가 완전히 회복된 경우
- 통증 없이 쪼그려 앉거나 걸거나 무릎을 구부릴 수 있는 경우

## 8. 예방방법

□ 무릎통증 증후군을 예방하는 가장 좋은 방법은 대퇴부 근육, 특히 내측 근육을 강화 시켜 주는 것입니다.

□ 발에 잘 맞는 신발을 착용하여 좋은 아치 상태를 유지하는 것도 중요합니다.

## 9. 무릎통증 증후군을 위한 운동법

### 무릎통증 증후군을 위한 운동법1)

#### 1) Standing hamstring stretch

(허벅지 뒷 근육 스트레칭)

손상이 있는 다리의 발뒤꿈치를 높이 15인치 정도 되는 발판 위에 올려놓고 무릎을 편 상태를 유지합니다. 장체를 앞으로 구부리면서 허벅지 뒤쪽이 당겨지는 것을 느낍니다. 이때, 어깨가 앞으로 구부러지거나 손목이 구부러지지 않도록 합니다. 스트레칭 한 상태로 15~30초 유지하고 3회 반복 합니다.




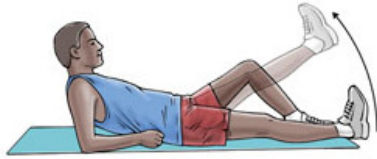


Standing hamstring stretch

#### 2) Side-lying leg lift (옆으로 누워 다리 올리기)

다치지 않은 쪽으로 눕습니다. 앞쪽 허벅지 근육에 힘을 주어 다리를 20~25cm 정도 들어 올립니다. 다리는 곧게 편 상태를 유지하면서 천천히 내려 줍니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.



Side-lying leg lift

<p><b>3) Quadriceps stretch (대퇴사두근 스트레칭)</b></p> <p>다친 다리를 바깥쪽으로 두고 팔 길이만큼 벽에 떨어져서 섭니다. 시선은 정면을 보고 한 팔로 벽을 짚습니다. 반대 팔로 다친 다리의 발목을 잡아 뒤꿈치가 허벅지에 닿도록 당겨줍니다. 이때 등을 돌리거나 아치가 생기면 안 됩니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지합니다.</p>	 <p>Quadriceps stretch</p>
<p><b>4) Quad sets</b></p> <p>다친 다리는 펴고 반대쪽 다리는 굽히고 앉습니다. 다친 다리 허벅지에 힘을 주어 무릎이 바닥에 닿도록 합니다. 이 상태를 10초 유지한 후 힘을 뺍니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Quad sets</p>
<p><b>5) Straight leg raise (다리 펴서 들어올리기)</b></p> <p>정상인 다리를 굽혀 발바닥이 땅에 닿도록 하고 다친 다리를 편 상태로 눕습니다. 다친 다리에 힘을 주어 8인치 정도 들어 올렸다가 천천히 내려 줍니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Straight leg raise</p>
<p><b>6) Step-up (스텝 업)</b></p> <p>다친 발을 8~13cm 정도 높이의 나무판에 올리고 반대쪽 발은 평지에 두고 섭니다. 다친 발을 이용하여 무릎을 편 상태에서 몸무게를 지탱하여 운동 한 후 다시 본래 자세로 돌아옵니다. 10회 반복 3세트를 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Step-up</p>
<p><b>7) Standing soleus stretch (가자미근 스트레칭)</b></p> <p>벽 앞에 서서 손을 가슴 높이로 올립니다. 한쪽 다리를 뒤로 두고 가자미근이 스트레칭 되는 느낌이 들 때까지 양쪽 무릎을 천천히 굽혀줍니다. 이때 뒤쪽에 있는 다리의 뒤꿈치가 땅에서 떨어지지 않아야 합니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지한 후 처음 자세로 돌아옵니다. 3회 반복 해주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Standing soleus stretch</p>