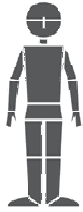


곧게 선 대한민국

2010. 7. 5.



아킬레스건 부상을 위한 운동법

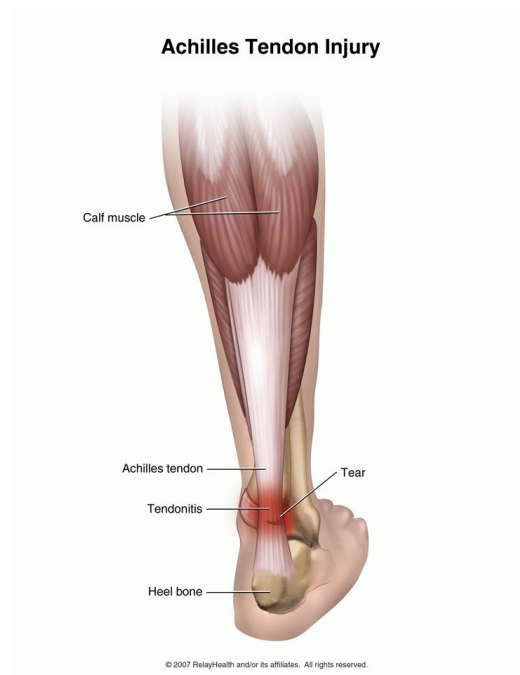
출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차	Page
1. 아킬레스건 부상은 무엇인가	2
2. 아킬레스건 부상의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료	3
6. 회복기간	3
7. 일상생활로의 복귀	4
8. 예방방법	4
9. 아킬레스건 부상을 위한 운동법	4

경희대학교 스포츠의학
장근성
rookiller@hanmail.net



1. 아킬레스건 부상은 무엇인가



- 아킬레스건은 발꿈치 뼈와 종아리 근육을 연결해주는 밴드입니다.
- 아킬레스건의 부상은 찢어지거나 염증에 감염되는 경우가 있습니다.

2. 아킬레스건 부상의 원인

- 아킬레스건 부상의 원인은 다음과 같습니다.
 - 아킬레스건의 과도한 사용
 - 긴장된 종아리 근육
 - 긴장된 아킬레스건
 - 신발을 바꿨을 경우
 - 많은 양의 오르막길 뛰기
 - 스포츠 훈련의 강도나 양을 증가시켰을 경우
 - 걷거나 뛸 때 일반적인 경우보다 발이 과도하게 회내된 있는 경우
 - 하이힐을 신고 일을 하다가 굽이 낮은 신발을 신고 운동할 경우
- 아킬레스건은 점프나 달리기를 시작하는 동작 시 갑자기 찢어질 수 있습니다.

3. 증상

- 아킬레스건 부위가 붓고 힘줄이 부드러워져있을 수 있습니다. 또한 발가락을 들어 올리거나 힘줄을 스트레칭 할 때 통증을 느끼게 되며, 발목의 관절운동범위도 줄어들게 됩니다.
- 힘줄이 찢어지거나 파열되었을 경우 소리를 들을 수 있습니다. 만약 힘줄이 완전히 찢어졌다면 발꿈치를 땅에서 떼지 못하거나 발가락을 가리킬 수 없습니다.

4. 검사

- 다리의 유연성과 붓기 확인 후, 걷거나 뛸 때 과회내가 일어나는지 확인합니다.

5. 치료

- 부상에서 회복하는 동안에는 뛰기보다 수영 같은 운동을 하여 아킬레스건에 무리가 덜 가게하고, 스트레칭운동을 하여 아킬레스건을 강화 합니다.
- 신발에 보조품을 넣어 아킬레스건에 무리를 덜어주는 방법이 있습니다.
- 다른 치료 방법은 다음과 같습니다.
 - 아이스 팩
 - 하지 거상
 - 항 염증제
- 아킬레스건 부상이 심하거나 찢어졌을 경우, 수술을 하거나 다리에 깁스를 하여 몇 주 동안 쉬게 합니다.

6. 회복기간

- 나이, 건강상태, 이전 부상 유무, 부상의 심각도 등에 따라 회복기간은 달라집니다. 가벼운 염증이면 몇 주안에 낫지만 심한 염증이거나 약간 찢어졌다면 오랜 시간 고통을 느끼게 되며 회복에 몇 달이 걸립니다.
- 힘줄이 치료될 때까지 고통의 원인이 되는 활동을 금해야 합니다. 만약 이러한 활동을 계속 한다면, 증상은 더 악화되고 회복기간은 더 오래 걸리게 됩니다.

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.
 - 정상 다리와 비교하여 손상된 다리의 ROM이 완전히 확보되었을 경우
 - 정상 다리와 비교하여 손상된 다리의 강도가 완전히 회복되었을 경우
 - 통증이나 절뚝거림 없이 똑바로 걸을 수 있을 경우

8. 예방방법

- 아킬레스건 부상을 예방하는 가장 좋은 방법은 운동 전에 종아리 근육과 아킬레스건을 충분히 스트레칭 해주는 것입니다.
- 만약 아킬레스건이나 종아리 근육이 긴장되어있다면 운동 여부와 상관없이 하루 두 번 스트레칭을 해줍니다.
- 언덕 오르기과 같은 활동을 피해 줍니다.

9. 아킬레스건 부상을 위한 운동법

아킬레스건 부상을 위한 운동법1)

1) Towel stretch (타월 스트레칭)

딱딱한 바닥에 앉은 상태에서 한쪽 다리를 앞으로 뻗습니다. 무릎을 편 상태에서 타월로 발을 감싼 후 당깁니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지하고 3회 반복합니다.



Towel stretch

2) Standing calf stretch (종아리 스트레칭)

벽 앞에 서서 손을 눈높이에 올립니다. 한쪽 다리를 반대쪽 다리 앞으로 두고 뒤쪽에 있는 다리의 뒤꿈치를 바닥에 붙인다는 느낌으로 스트레칭 해줍니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지하고 한쪽에 3회씩 반복해줍니다.



Standing calf stretch

3) Standing soleus stretch (가자미근 스트레칭)

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.



Standing soleus stretch

4) 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

5) Step-up (스텝 업)

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.



Step-up

6) Heel raise (뒤꿈치 올리기)

의자 뒤에 서서 의자를 잡고 뒤꿈치를 들어 올린 자세를 5초 유지합니다. 그 후 의자에서 손을 떼고 천천히 뒤꿈치를 내려 줍니다. 뒤꿈치를 내릴 때 의자를 잡거나 한 발로만 운동하여 강도를 조절 할 수 있습니다. 10회 반복 3세트를 해주는 것이 좋습니다.



Heel raise

7) Balance and reach exercises (균형 잡기 운동)

A. 다친 발을 의자에서 멀리 두고 다친 발로 섭니다. 의자에서 먼 쪽 손을 몸 앞으로 뻗은 후 무릎을 굽힙니다. 이 동작을 10회 반복 2세트 합니다.



Balance and reach exercise A

B. 위와 같은 자세를 취한 후 의자에서 먼 쪽의 팔을 의자 쪽으로 뻗는 자세를 취합니다. 팔을 멀리 뻗을수록 운동의 강도가 세집니다. 10회 반복 2세트를 해주는 것이 좋습니다.



Balance and reach exercise B