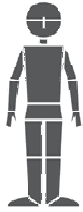


# 곧게 선 대한민국

2010. 1. 21.



## 오십견을 위한 운동법

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

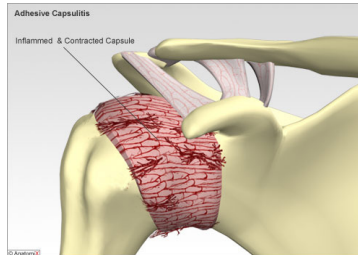
목차	Page
1. 오십견은 무엇인가?	2
2. 발생 원인	2
3. 증상과 진단	2
4. 치료방법	3
5. 언제 정상적인 생활이 가능할까?	3
6. 예방하는 방법	4
<b>7. 오십견을 위한 운동법</b>	<b>4</b>



송영민  
[iposture@iposture.net](mailto:iposture@iposture.net)

※본 자료의 의학적인 기초자료는 RelayHealth에서 제공한 정보를 바탕으로 작성되었습니다.

## 1. 오십견은 무엇인가



□오십견은 어깨가 단단하게 굳어지면서, 통증이 생기는 질환입니다.

## 2. 발생 원인

□오십견은 종종 어깨를 충분히 움직이지 않은 상태이거나, 통증이 있는 상태에서 어깨를 손상당하면서 생깁니다. 그러나 때론 오십견의 원인이 정확하지 않은 경우도 있습니다. 만약에 한 주, 한 달 또는 1년 동안 어떤 부상이나 어깨 관절 주변이 굳어짐으로 인해서, 어깨를 움직이는데 제한을 받는다면 당신의 어깨는 아마도 관절의 유착 또는 반흔조직으로 인한 칼슘의 침착이 발생되었을 가능성이 있습니다.

## 3. 증상과 진단

□오십견에 걸리면 어깨가 움직일 수 있는 모든 방향으로의 움직임 능력이 떨어 집니다. 예를 들어 등 뒤를 굽을 수 없는 경우나 머리 위로 팔을 올리지 못하는 등 관절 가동범위의 제한을 받습니다. 그리고 어깨를 움직일 때 아픔이 느껴질 수 있습니다. 아픔은 매우 클 수 있으며, 타는 듯 한 느낌을 줄 수 있습니다.

□오십견은 다음의 방법으로 검사하고 발견할 수 있습니다.

**X-rays**

**MRI**

**Arthrogram**(관절강내 조영제를 주입하고 X-ray를 찍는 방법)

## 4. 치료방법

- 병원에 가게 된다면, 오십견 치료를 위해서 물리치료에서 행하는 재활운동을 하게 될 것입니다. 또는 항염증약을 처방받거나 코르티코스테로이드 약을 어깨에 투여받을 것입니다. 65세 이상의 노인의 경우에는 의사의 승인없이 7일 이상 비스테로이드계의 항염증약을 받아서는 안됩니다. 어깨가 아픈 경우에는 3일에서 4일동안 20분에서 30분 정도 아이스팩을 이용하여 어깨에 대어주는 것이 중요합니다.
- 치료를 받았음에도 회복되지 않을 경우 "manipulation under anesthesia"이란 방법이 있습니다. 이는 전신마취 동안 어깨를 여러 방향으로 움직이게 하여 굳어져 있는 견낭(어깨를 감싸고 있는 낭)을 풀어주는 방법입니다. 만약 오십견에 있어서 다른 원인이 보인다면 관절경 수술이 필요할 수 있습니다.
- 예전에 어깨에 손상을 입었을 경우 나이, 건강과 같은 많은 요인들이 회복 시간에 영향을 미치게 됩니다. 만약 적절한 치료를 하지 않을 경우 오십견은 오랫동안 지속되고 점점 악화될 수 있습니다. 오십견이 진행된 이후에 여러 가지 요인들이 회복을 늦추는 원인이 될 수 있기 때문에 올바른 치료법이 중요합니다.

## 5.언제 정상적인 생활이 가능할까

- 많은 사람들은 오십견을 회복하는데 각각 다른 기간이 걸립니다. 일상생활을 영위하기 위해서는 어깨가 언제부터 회복되었는지, 아니면 어깨의 손상이 일어난지 얼마나 많은 시간이 지났는지에 따라서 달라집니다. 일반적으로 치료를 시작하기 전의 증상을 오랫동안 느낄 수 있는데 시간이 지날수록 증상이 호전될 것입니다. 오십견의 재활은 가능한 한 안전하게 정상적인 생활로 돌아가는 것을 목표로 합니다. 하지만 너무 빨리 정상적인 생활을 할 경우 어깨의 손상이 더욱 악화될 수 있습니다.

안전하게 정상적인 생활을 할 수 있는 경우:

- 오십견이 일어난 어깨가 통증 없이 전체 관절 가동 범위로 움직일 때
- 오십견이 일어나지 않은 어깨와 비교했을 때 정상적인 근력으로 회복되었을 때.

## 6.예방하는 방법

□오십견의 증상이 발견된 후에 오랜 시간동안 어깨의 움직임에 제한이 없는 것은 중요합니다. 그렇기 때문에 운동전문가의 운동처방에 따라 어깨 재활 운동을 하는 것은 매우 중요합니다. 만약 스스로 느끼기에 어깨의 운동 범위가 줄어들었다고 생각이 들 경우 운동전문가와 상담이 꼭 필요합니다.

## 7.오십견을 위한 운동법

□오십견 운동을 할 때 막대기를 사용하시면 훌륭한 보조도구로 활용할 수 있습니다.

### 오십견을 위한 운동법1)

#### 1)Wand exercise: Flexion(막대기를 사용한 굴곡운동):

바른 자세로 서서 막대기를 양쪽 팔로 잡습니다. 천천히 호흡하면서 팔꿈치를 편 상태로 막대기를 머리 위로 올립니다. 최대한 갈 때까지 올려서 5초간 머무릅니다. 이렇게 올렸다가 내리기를 10번 반복합니다.



Wand exercise: Flexion

#### 2)Wand exercise Extension(막대기를 사용한 신전운동):

바른 자세로 서서 막대기를 등 뒤에서 양쪽 팔로 잡습니다. 천천히 호흡하면서 팔꿈치는 펴고, 엉덩이와 멀어지는 쪽으로 팔을 뒤로 젖힙니다. 최대한 갈 때까지 젖힌 뒤 5초간 머무르고, 다시 돌아옵니다. 이렇게 젖혔다 내리기를 10번 반복합니다.



Wand exercise: Extension

#### 3)Wand exercise ER(막대기를 사용한 외회전 운동):

누운 상태에서 팔꿈치를 90도 각도로 구부리고, 옆구리에 붙인 자세를 취합니다. 막대기를 그림과 같이 잡고 한쪽 팔로 막대기를 옆으로 밀어내며 반대쪽 팔을 옆으로 돌립니다.(팔꿈치가 떨어지지 않게 주의하세요) 오른쪽으로 돌리며 어깨 스트레칭을 5초간 해주세요.



Wand exercise: External rotation

**4)Wand exercise IR(막대기를 사용한 내회전 운동):**

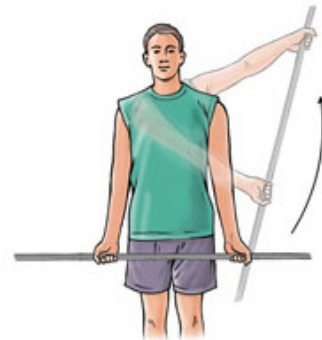
선 자세에서 막대기를 그림과 같이 등 뒤쪽으로 잡습니다. 한쪽은 머리 위쪽으로 팔꿈치를 구부려 막대기를 잡고, 한쪽은 허리 뒤쪽으로 팔꿈치를 구부려 막대기를 잡습니다. 막대기를 위 아래로 올렸다 내렸다 하면서 움직입니다. 아랫쪽 팔꿈치를 최대한 구부린 상태에서 5초간 머물러 주세요. 이 동작을 10번 반복합니다.



Wand exercise: Internal rotation

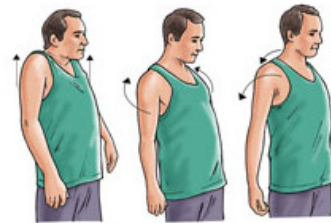
**5)Wand exercise Shoulder abduction and adduction (막대기를 이용한 어깨 내외전 운동):**

그림과 같이 막대기를 앞으로 잡은 다음, 옆으로 막대기를 쭉욱 올려줍니다. 이때 팔꿈치는 편 상태를 유지합니다. 최대한 올라갔을 때 5초간 머무릅니다. 이 동작을 10번 반복하여 줍니다.



**6)Scapular active range of motion (견갑골 능동적으로 움직이기):**

어깨를 귀와 가까워지게 쭉욱 올리시면서, 등을 수축시키세요. 그 상태에서 5초간 머무릅니다. 다시 이완하면서 어깨를 편하게 내리시고 다시 올리면서 등 뒤로 수축하기를 10번 반복하여 줍니다.



Scapular active range of motion

**7)Pectoralis stretch(가슴 근육 스트레칭):**

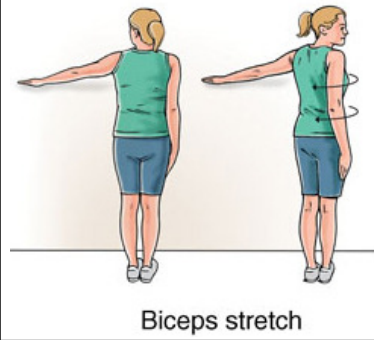
문 틀과 같은 공간을 이용하여 운동합니다. 문 틀 사이에서 그림 처럼 팔꿈치를 90도로 구부리고 팔을 양옆으로 올립니다. 문 틀에 팔을 기대고 몸을 앞으로 내딛습니다. 어깨 앞쪽이 스트레칭 되는 것을 느끼면서 15~30초간 유지합니다. 이렇게 하기를 3번씩 실시합니다.



Pectoralis stretch

**8)Biceps stretch(상완이두근 스트레칭):**

그림처럼 벽에 서서 팔꿈치를 펴고, 팔을 옆으로 벌립니다. 이때 벽에 손바닥을 붙입니다. 몸통을 반대쪽으로 돌려주면서 상완이두근을(흔히 말하는 앞통근육) 늘려줍니다. 늘려준 상태에서 15초간 유지하고, 이 동작을 3번 반복하여 줍니다.



※오십견 운동하기 전에 "회전 근개파열"인지 "오십견"인지 의사에게 정확한 진단을 받고 운동을 하셔야 합니다. 회전근개 파열은 어깨를 회전시키는 힘줄이 파열된 것으로 남이 도와주면 팔을 올릴 수 있지만, 오십견은 도와주어도 올리기가 힘듭니다. 회전근개 파열인 경우는 **이 운동을 바로 시작하여서는 안됩니다.**

1) Written by Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, and Pierre Rouzier, MD