

# 곧게 선 대한민국

2010. 2. 23.



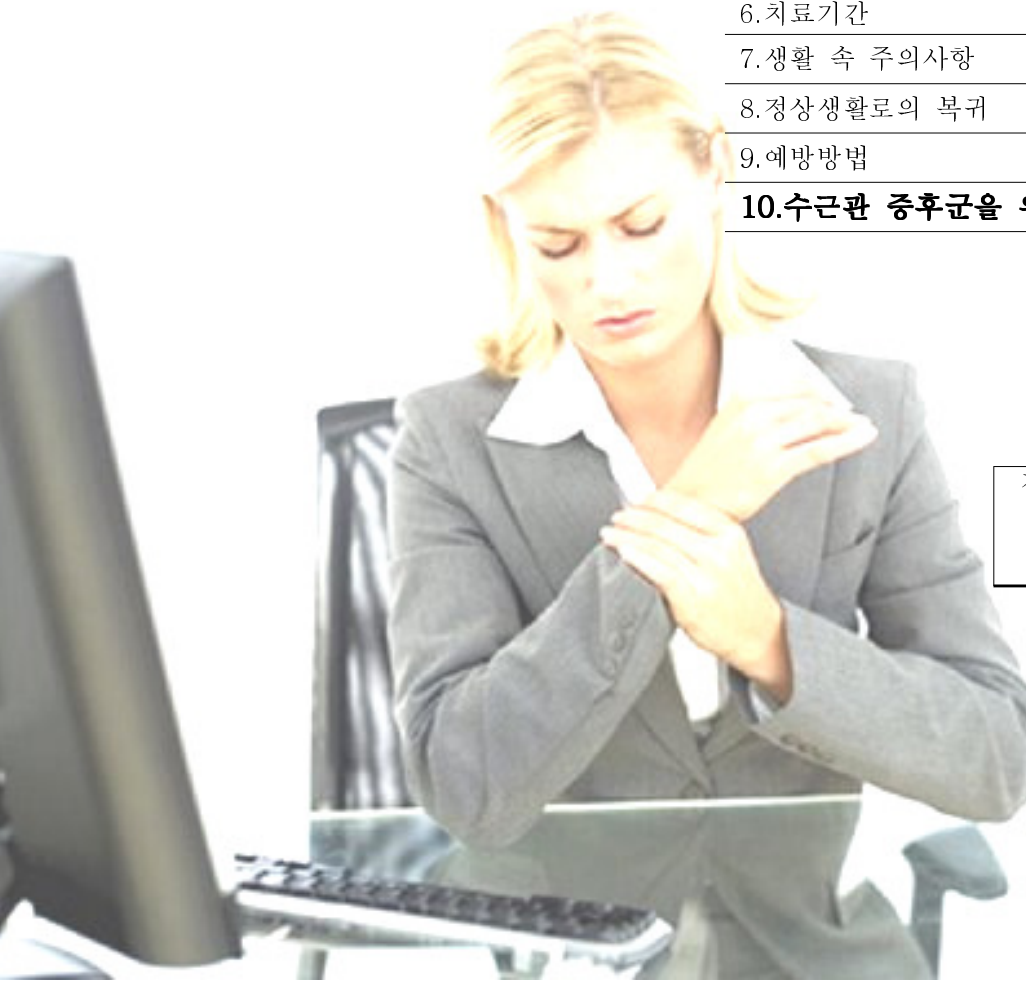
## 수근관 증후군을 위한 운동법

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

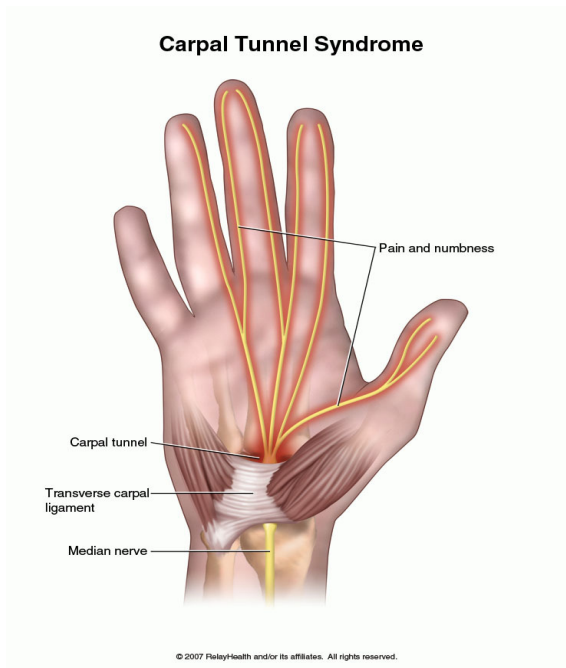
### 목차

|                            | Page     |
|----------------------------|----------|
| 1. 수근관 증후군은 무엇인가           | 2        |
| 2. 수근관 증후군의 원인             | 2        |
| 3. 증상                      | 2        |
| 4. 검사                      | 3        |
| 5. 치료방법                    | 3        |
| 6. 치료기간                    | 4        |
| 7. 생활 속 주의사항               | 4        |
| 8. 정상생활로의 복귀               | 5        |
| 9. 예방방법                    | 5        |
| <b>10. 수근관 증후군을 위한 운동법</b> | <b>6</b> |

경희대학교 스포츠의학  
김가영  
gy0109@iposture.net



## 1. 수근관 증후군은 무엇인가



□수근관 증후군은 손목과 손의 통증이 있는 일반적인 장애입니다.

## 2.수근관 증후군의 원인

□손목의 정중신경이 압력을 받게 되면 수근관 증후군이 발생하게 됩니다. 손이나 손목을 같은 동작을 반복적으로 사용하는 사람들(삽화가, 목수, 조립근로자등)이 수근관 증후군으로 발전하는 경향이 많습니다.

□신경의 압박은 염증이나 부종에 의해서 골절이나 다른 손상을 일으키기도 합니다. 염증이나 부종은 신경을 압박하는 원인이 되는데 이는 관절염이나 당뇨병, 갑상선기능저하증과도 관련이 있습니다. 수근관 증후군은 또한 임신한 동안에도 일어날 수 있습니다.

## 3.증상

□ 손이나 손목에 통증이나 따가움이 일어나고 감각이 둔해지는데 이는 특히 엄지손가락에서 나타나게 됩니다. 두 번째, 세 번째 손가락은 전완에서부터 통증이 전해지게 됩니다.

- 운전을 하거나 신문을 읽는 것과 같이 손의 사용 횟수가 증가하면 통증도 증가.
- 밤에 통증이 증가.
- 손으로 물건을 집었을 때 떨어뜨리는 경우가 있고 잡아 쥐는 힘이 약함.
- 차가워짐.
- 근육의 약화가 나타나는데 특히 엄지손가락이 약해짐.

#### 4. 검사

□의사는 증상에 대해서 알아보고 간단한 테스트와 함께 손을 어떻게 사용해왔는지에 대해서 알아보게 됩니다.

##### □검사 방법

- 정중 신경이 지나가는 손목의 중간 안쪽을 톡톡 건드리기.
- 손목을 1분 동안 구부리고 있기.
- 전기적 자극에 의해서 신경과 근육의 반응을 테스트.

#### 5.치료방법

□ 만약 수근관 증후군의 원인이 되는 질병(류마티스 관절염)을 가지고 있을 경우 그 증상을 완화하는 방법의 치료를 받게 됩니다.

□손목의 정중신경의 압박이나 자극을 완화시키는 것에 초점을 맞추는 치료가 이루어지게 됩니다.

- 손목의 압박을 완화시킬 수 있는 방법.
- 평소에 손목을 사용하는 방법을 바꾸거나, 올바른 손목 사용법에 대한 교육.

- 손목에 자극을 일으키는 작업환경의 변화(책상, 컴퓨터의자의 위치를 변화)
- 손목보호대.
- 운동.

□병원에서는 코르티손과 같은 약, 또는 이부프로펜과 같은 비스테로이드성 항염증 약을 처방해줄 것입니다. 또한 수근관 주변에 코르티손과 같은 약을 투여하기를 권할 것입니다. 어떠한 경우에는 수술이 필요하기도 합니다. 65세 이상의 노인이나, 연장자의 경우 의사의 처방 없이 7일 이상 비스테로이드성 항염증 약을 복용해서는 안 됩니다.

## 6.치료기간

□수근관 증후군의 증상이 얼마나 오랫동안 지속되는가는 치료를 받고 나서의 반응에 달려있습니다. 때때로 치료 없이도 증상이 사라지거나 수술 없이도 완화되기도 합니다.

□수술은 만약 증상이 심해지거나 치료에 대해서 반응이 나타나지 않을 경우 증상 완화를 위해 필요하게 됩니다. 수술은 보통 특별한 신경의 영구적인 손상이 아닌 경우라면 완화가 됩니다.

□임신 기간 동안 나타났던 수근관 증후군의 증상은 분만과 함께 사라지기도 합니다.

## 7. 생활 속 주의사항

- 누웠을 때 팔은 베개 위에 올려놓기.
- 손의 과도한 사용이 필요한 활동은 피하기.
- 컴퓨터 마우스를 사용할 때 손은 수근관 증후군이 나타나지 않도록 사용.
- 손을 사용하게 될 때 다른 도구를 이용하거나 다른 쪽 손을 사용하는 방법과 같이 최대한 손의 사용을 줄일 수 있는 방법들을 찾기.

- 손목을 구부리는 것을 피하기.

## 8. 정상생활로의 복귀

□손상에서 회복되어지는 것은 각각 다릅니다. 정상 생활로 되돌아가는 것은 손상이 일어났는지 얼마만큼의 시간이 지났는가가 아니라 손목이 얼마나 빨리 회복되는지에 결정되어집니다. 일반적으로 치료를 시작하기 전의 통증을 길게 느낄 수 있는데 통증이 느껴지는 기간은 점점 줄어들면서 통증도 좋아지게 됩니다. 정상 생활로 돌아가기 위한 재활의 목표는 가능한 한 안전하게 빨리 정상생활을 하게끔 하는 것입니다. 만약에 너무 빨리 정상생활로 복귀할 경우에는 손상이 더 심해질 수 있습니다.

□손목이 정상 근력, 관절 가동 범위로 돌아오거나 물건을 집는데 통증이 없을 때 정상생활을 영위할 수 있게 될 것입니다.

## 9. 예방 방법

□만약에 매우 반복적으로 손을 사용하게 된다면 반드시 손과 손목을 안정적으로 해주어야 합니다. 반복적인 동작 후에는 꼭 휴식이 필요합니다. 오랜 시간 동안 딱딱하거나 높은 곳에서 손목의 휴식을 취하는 것을 피해야 한다.

□수근관 증후군과 관련이 있는 질병을 갖고 있다면, 해당 질병을 치료하는 방법이 증상을 예방하는데 효과적으로 도움을 줄 수 있을 것입니다. 어떤 경우에는 수근관 증후군이 알려져 있지 않고 예방이 불가능한 경우도 있습니다.

## 10. 수근관 증후군을 위한 운동법

### 수근관 증후군에 좋은 6가지 운동법<sup>1)</sup>

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1)Wrist Range of Motion (손목 관절 가동범위 운동)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 굴곡: 천천히 손목을 앞으로 구부려준다. 5초 동안 머무른다. 10회씩 3세트 실시한다.</li> <li>- 신전: 천천히 손목을 뒤로 구부려준다. 그 상태로 5초 동안 머무른다. 10회씩 3세트 실시한다.</li> <li>- 옆 운동: 천천히 손목을 양 쪽 옆으로 움직여준다. 각각 그 상태에서 5초 동안 유지한다. 10회씩 3세트 실시.</li> </ul> |  <p>Wrist range of motion</p> |
| <p><b>2)wrist stretch(손목 스트레칭)</b></p> <p>한 손으로 운동하고자 하는 다른 쪽 손으로 손등을 눌러 앞쪽으로 구부러지게 한 상태로 15-30초 정도 유지합니다. 다음에는 손가락을 눌러 손등이 뒤로 스트레칭이 되도록 눌러 주고 그 상태로 15-30초 정도 유지합니다. 이 운동을 하는 동안 팔꿈치는 곧게 편 상태를 유지해야 합니다. 각각 손마다 3세트씩 실시합니다.</p>   |  <p>Wrist stretch</p>       |
| <p><b>3)Tendon glide(손가락 구부리기 운동)</b></p> <p>처음에는 손가락을 곧게 펴도록 하고 천천히 손가락 가운데 관절을 구부려 손가락이 손바닥을 향해 구부러지도록 해줍니다. 5초 동안 자세를 유지하고 10회씩 3세트를 실시합니다.</p>   |  <p>Tendon glide</p>        |
| <p><b>4)Scapular squeeze(견갑골 운동)</b></p> <p>바르게 서거나 앉은 상태에서 팔은 양 옆에 위치하도록 하고 양 어깨를 뒤로 모아주는데 등 가운데를 짚는 느낌으로 동작을 합니다. 동작은 5초 동안 유지하도록 하고 10회씩 3세트를 실시합니다.</p>  |  <p>Scapular squeeze</p>   |

**5)Wrist extension(손목 신전 운동)**

손바닥이 아래로 향한 상태에서 캔 음료나 덤벨을 잡니다. 천천히 손목을 위로 올려주도록 합니다. 첫 자세에서 다시 천천히 아래로 내리도록 하는 것을 반복합니다. 10회씩 3세트를 실시합니다. 캔 음료나 덤벨의 무게는 점진적으로 증가시켜주도록 합니다.



Wrist extension

**6)Grip strengthening(악력운동)**

한 손으로 쥘 수 있는 적당히 말랑거리는 공을 세게 쥐도록 하는데 권 상태로 5초 동안 유지합니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Grip strengthening



수근관 증후군은 게임을 전문적으로 하는 프로게이머들에게 큰 문제로 나타나고 있는 증상입니다. 임요환, 최연성 선수도 수근관 증후군 때문에 고생을 하였었죠. 컴퓨터를 장시간 하실 경우 중간에 이 운동을 하시면서 꼭 손목을 풀어주세요. 여러분의 손목은 소중한니까요~