

곧게 선 대한민국

2009. 10. 27.(2차 2015.10.06)



상부 등 통증해소를 위한 운동법

(Rhomboid Muscle Strain or Spasm/능형근 근육통)

출처:송영민자세연구소

www.iposture.net

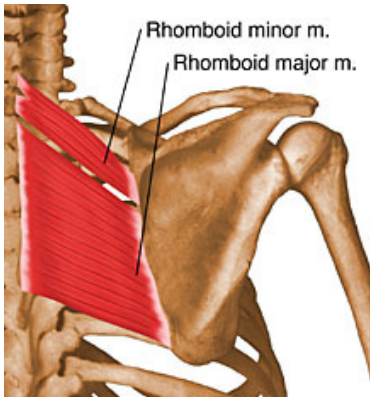
목차	Page
1.능형근 근육통은 무엇인가?	2
2.발생 원인	2
3.증상과 진단	2
4.치료방법	3
5.능형근 근육통을 위한 운동법	5



송영민
iposture@iposture.net

※본 자료의 의학적인 기초자료는 RelayHealth에서 제공한 정보를 바탕으로 작성되었습니다.

1. 능형근 근육통은 무엇인가(Rhomboid Muscle Strain or Spasm)



□능형근은 그림과 같이 견갑골(날개뼈)과 척추 사이에 위치하고 있는 근육입니다.

□능형근 근육통은 능형근이 필요 이상으로 길어진 상태를 유지하여 긴장이 되면서 근섬유와 건이 손상을 받는 경우 상부 등쪽에 근육통이 생기는 것을 말합니다. 또는 무의식적으로 능형근이 긴장되면서 근육통이 생기는 것을 말하기도 합니다.

2. 발생 원인

□주로 팔과 어깨를 과사용 하면서 능형근 근육통이 발생합니다. 또는 특별하게 팔을 머리위로 올려서 움직이는 행동(테니스 서브를 넣기, 높은 곳에서 물건 꺼내기)을 하다가 통증이 발생하는 경우도 있습니다.

□일상적으로 이런 행동을 할 때 발생하기 쉽습니다.

1)머리 위로 손을 올려 무거운 물건을 들 때

2)**장시간 컴퓨터를 오래 사용할 때**

3)**능형근의 기시 부위인 상부 등뼈(상부 척추뼈)가 틀어지도록 하는 나쁜 자세**

-엎드린 자세에서 한쪽 팔을 베고 자는 버릇

-옆으로 누워서 잘 때, 윗쪽 팔이 아래쪽으로 치우쳐진 자세로 자는 버릇

3. 증상과 진단

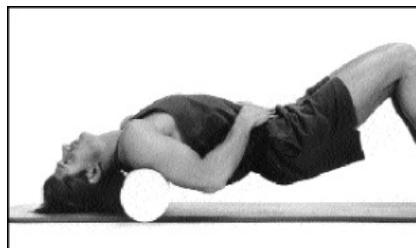
□능형근 근육통이 생기면 척추와 날개뼈 사이 안쪽에서 통증이 생깁니다.

□척추와 날개뼈 사이 안쪽에서 근육이 단단하게 굳어짐을 느끼고, 찢어지는 느낌이 들기도 합니다.

- 어깨를 움직이거나 숨을 쉴 때, 능형근 부위에 통증이 생기기도 합니다.
- 정확한 진단은 정형외과의사나 운동전문가와 같은 전문가에게 검사를 받아 관련 근육의 긴장의 상태를 확인하면서 이루어집니다.

4. 치료방법

- 통증이 급성인 경우** 아이스팩을 이용하여 상부 등 부위에 2일에서 3일 동안 3~4시간에 걸쳐서 20분에서 30분 정도 씩 찜질을 해주거나, 등 부위에 통증이 사라질 때까지 찜질을 반복하여 줍니다.(단 20~30분 이상 찜질을 오래 지속하는 것은 피하세요)
- 아이스팩을 이용하는 간단한 방법은 아이스팩을 바닥에 놓고 그 위에 수건을 올려놓은 다음, 통증이 있는 등 부위를 대고 누는 방법이 있습니다.
- 오랫동안 통증이 지속되어 온 경우**에는 아이스팩이 아닌 습한 핫팩을 이용하여, 상부 등 부위를 매일 20분씩 찜질하여 주는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 병원에서 항염증약을 처방받는 경우도 있습니다. 무엇보다 약 처방과 기타 병원 치료는 전문의에게 상의해보시고 진단받는 것이 좋습니다.
- 자가 마사지방법도 치료에 도움이 될 수 있습니다.
처음에 테니스공 두 개(또는 폼롤러와 같은 도구활용)를 바닥에 놓고 등을 대고 가만히 누워서 30초간 호흡을 합니다. 어느 정도 긴장이 풀리면 테니스공을 가볍게 등으로 비비는 방법으로 자극을 주세요. 무리하게 하지 마시고, 가볍게 기대는 정도로만 마사지해주어도 긴장은 쉽게 풀릴 수 있습니다.



- 상부경추신전을 이용한 수동적인 견인법도 도움이 될 수 있습니다.
피시술자는 어깨넓이 정도로 다리를 벌리고 양손을 목뒤로 깎지끼고 섭니다. 시

술자는 환자의 뒤에 서서 한쪽 다리를 환자의 다리 사이로 넣고 피시술자의 겨드랑이 아래로 손을 넣어 피시술자의 상박을 양손으로 가볍게 잡습니다. 피시술자를 뒤쪽으로 몸을 살짝 눕혀 시술자의 가슴에 등을 기대도록 합니다. 피시술자에게 심호흡을 하게 하고 피시술자의 날숨 시에 피시술자의 상박을 위로 들어 올리듯하여 피시술자의 등이 신전될 수 있도록 피시술자의 견관절을 내회전 시켜줍니다. 이때 시술자의 가슴으로 피시술자의 등을 받쳐올리듯 하면서 신전시켜 줍니다.

***주의! 상부경추 신전법은 반드시 숙련된 전문가에 의해서 행해져야 합니다**

- 약해진 근육을 강하게 하고, 강해져 긴장되어 있는 근육을 이완하는 자세교정 운동치료도 도움이 됩니다. 또한 지금까지 해왔던 신체적 활동 패턴을 바꾸고 새로운 활동패턴을 만들어 보세요.(예를 들어, 장시간 컴퓨터 사용을 하더라도 간단히 1시간씩 스트레칭을 하는 습관을 길러보세요.)



5. 능형근 근육통을 위한 운동법

능형근 근육통을 위한 운동법1)

1) Pectoralis stretch(가슴근육 스트레칭):

문을 열고 문 틀 앞에 섭니다. 팔을 양쪽으로 90도로 올리고, 상체를 앞으로 천천히 움직이면서 가슴 근육이 스트레칭 되는 것을 느낍니다. 느껴지는 상태에서 15초에서 30초 정도 머물렀다가 다시 원위치하는 식으로 하여 3번 반복합니다.



Pectoralis stretch

2) Thoracic extension(상부 등 신전운동):

의자에 앉아 머리 뒤로 깎지 낀 손을 올립니다. 그림처럼 상체를 천천히 뒤로 젖히면서 등의 아치를 만들고, 시선을 천장을 바라봅니다. 이 동작을 10번 반복합니다. 하루에 몇 번이고 이 운동을 해주시면 좋습니다.



Thoracic extension

3) Arm slide on wall(벽에 서서 팔 움직이기):

벽에 등을 붙이고 섭니다. 그림처럼 팔꿈치와 팔을 90도로 구부려 올리고, 벽에 붙입니다. 천천히 팔을 머리 위로 올렸다가 내리는 것을 반복합니다. 10번씩 반복하는 것을 3세트 해주세요. 주의할 점은 벽에 엉덩이와 상부 등 그리고 머리 뒷부분이 붙어있도록 해주시고, 움직이는 팔이 벽에서 떨어지지 않도록 하셔야 효과가 좋습니다.



Arm slide on wall

4) Scapular squeeze(날개뼈 수축하기):

앉은 자세에서 그림과 같이 날개 뼈를 척추 쪽으로 모아 주며 힘을 줍니다. 팔꿈치를 구부리고 하시면 더 편하게 하실 수 있습니다. 모아준 상태에서 5초간 머무르세요. 이 동작으로 10번하는 것을 3세트 해주시면 좋습니다.



Scapular squeeze

5)Mid-trap exercise(중승모근 운동):

가슴에 베게나 수건을 놓고 엎드린 자세를 취합니다. 팔을 옆으로 쭉 펴고, 그림처럼 주먹을 쥐니다. 엄지손가락만 펴서 천장을 향하게 놓고 천장과 바닥 방향으로 팔을 위 아래로 움직여줍니다. 천천히 이 동작을 해주세요. 15번 반복하는 것으로 3세트 실시하여 줍니다. 맨손으로 하는 것이 익숙해지면 손에 물병이나 작은 무게감이 있는 물건을 잡고 하셔도 좋습니다.



Mid-trap exercise

6)Thoracic stretch(흉추 스트레칭):

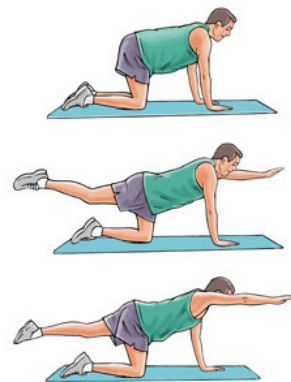
바닥에 발을 뺀고 앉습니다. 손을 허벅지 아래 중간정도에 두고, 머리에서부터 천천히 상체를 앞으로 구부려줍니다. 구부린 상태에서 15초간 머물러 계세요. 이 동작을 3번 반복해서 실시합니다.



Thoracic stretch

7)Quadruped arm/leg raise(엎드려 팔다리 엇갈려 들기):

바닥에 엎드려 네발기기 자세를 취합니다.(이때 복부에 힘을 주고, 척추는 곧게 하려고 노력합니다) 팔과 다리를 쭉 펴고 엇갈려서 들어올립니다. 오른쪽 팔을 들어올렸다면 왼쪽 발을 들어올립니다. 이 자세를 만들고 5초간 유지합니다. 이 동작을 한쪽 방향마다 10번 반복하여 줍니다.



Quadruped arm/leg raise

8)Rowing exercise(노젓기 운동):

밴드나 탄성이 있는 튜빙을 이용하여 그림과 같이 설치합니다.(밴드를 단단한 곳에 고정시켜보세요) 의자에 앉아 팔과 팔꿈치를 90도로 들어올린 자세를 취합니다. 밴드를 잡고 팔을 수평으로 앞뒤로 움직여 어깨 뒤쪽 근육을 운동하여 줍니다.(팔 자세를 유지한 상태에서 밴드를 뒤로 당긴다고 생각하세요) 밴드를 당기면서 어깨 뒤쪽이 수축되는 것을 느낍니다. 이 동작을 10번 반복하시고, 3세트 실시하여 주세요.



Rowing exercise

※상부 등 부위에 통증이 심한 경우에는 전문의를 찾아가서 통증을 먼저 해결하시고 운동하시는 것이 좋습니다.