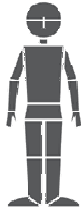


# 곧게 선 대한민국

2010. 4. 17.(2차수정 2015.10.06)



## 골프엘보(윗팔뼈내측상과염)을 위한 운동법

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



목차	Page
1.골프엘보(내측상과염)란 무엇인가	2
2.골프엘보의 원인	3
3.증상	3
4.검사	3
5.치료방법	4
6.회복기간	4
7.일상생활로의 복귀	4
8.예방방법	5
<b>9.운동법</b>	<b>5</b>

경희대학교 스포츠의학과  
변혜수  
lovelypigs@naver.com

## 1. 골프엘보(내측상과염)란 무엇인가?



□ 내측상과염(이하 골프엘보)은 팔꿈치 안쪽 튀어나온 뼈(내측상과)에 생긴 통증을 동반한 염증을 말합니다.

□ 팔꿈치 관절은 상완골과 전완을 이루는 뼈 중의 한 뼈(척골)가 만나서 이루어집니다. 상완골의 아래쪽에 푹 튀어나온 뼈를 과라고 부르는데, 팔꿈치 안쪽 측면에 푹 튀어나온 뼈를 내측상과라고 부릅니다. 이 내측상과에는 손목을 구부리는 작용을 하는 전완의 근육의 건이 부착되는데 그 부위에 염증이 발생할 수 있습니다.

□ 골프엘보는 손목 굴근 건염 또는 팔꿈치 건염이라고 불리기도 합니다.

## 2.골프엘보의 원인

□ 골프엘보는, 손가락과 손목을 굴곡시키는 근육들을 과도하게 사용했을 때 일어날 수 있습니다. 이 근육들이 과사용되면 그 근육들의 건들이 부착점인 내측상과로부터 반복적으로 잡아당겨지게 되는데, 그 결과로서 건에 염증이 발생하고 이러한 현상이 반복되면 건에 작은 상처들이 생겨 통증을 유발하게 됩니다.

□ 골프엘보는 다음과 같은 운동 또는 동작을 할 때 발생할 수 있습니다.

- 골프채를 스윙할 때
- 공을 던지는 스포츠(ex.야구)
- 라켓을 이용하는 스포츠
- 타이핑 작업
- 걸레를 짜는 등 비틀거나 쥐어짜는 동작

## 3.증상

□골프엘보의 증상은 다음과 같습니다.

- 몸통에서 가까운 쪽의 팔꿈치의 통증
- 손목을 구부릴 때, 아래팔의 안쪽 면에 전체적인 통증
- 주먹을 쥐 때 통증

## 4.검사

□의사는 팔꿈치(내측상과)의 증상을 찾기 위해 X-ray나 간단한 팔꿈치의 움직임 검사 등을 실시할 것입니다.



※golfer's elbow test

그림과 같이 팔을 구부리고 주먹을 권 상태에서 검사자는 한 손으로 팔꿈치를 지지하고 다른 한 손으로 손목을 잡고 손바닥이 위로 향하도록 팔을 돌립니다. 그 상태로 굽혔던 팔을 신전시키고 손목을 아래

를 향해 꺾습니다. 이러한 검사를 진행하는 동안 통증이 발생하면 골프엘보를 의심할 수 있습니다.

## 5.치료

□ 치료방법은 다음과 같습니다.

- 아이스 팩(통증이 없어질 때까지 3~4시간마다 20~30분)
- 아이스 마사지
- 탄력 밴드로 감싼 후 거상(부종이 있을 경우)
- 테니스엘보 스트랩(팔꿈치보호대)
- 항염증제
- 코르티코스테로이드제(처방)
- 수술

□ 회복되는 기간 동안은 증상을 악화시키지 않는 스포츠 활동이나 작업을 하도록 합니다. 예를 들어 골프를 치는 대신 산책을 한다던지 키보드를 통해 타이핑 작업을 하는 대신 손으로 글씨를 쓰는 등의 변화를 주는 것이 좋습니다.

## 6. 회복기간

□ 회복기간은 나이, 건강상태 그리고 이전에 손상을 입었는지 여부에 따라 달라 집니다. 또한 손상의 정도에 따라 그 기간이 달라지는데, 경미한 손상의 경우 2~3 주안으로 회복이 가능하나 심한 손상의 경우 6주 혹은 그 이상의 회복기간이 필요 합니다. 손상된 팔꿈치가 회복되는 기간 동안은 통증을 야기하는 활동을 중단하도록 하여야합니다. 만약 회복기간 동안 그러한 활동을 지속한다면 증상은 다시 심해 질 것이고 회복기간은 더 오래 걸릴 것입니다.

## 7. 일상생활로의 복귀

□ 재활의 목적은 최대한 안전한 상태로 일상으로 돌아가는 것입니다. 만약 너무 빨리 일상으로 돌아간다면 상태는 더 악화될 수도 있고, 그렇게 악화된다면 영구적인 손상으로 이어질 수 있습니다. 회복속도는 개인별로 다를 수 있고, 증상이 얼마

나 빠르게 완화되느냐에 따라 일상생활로의 복귀 시기가 결정됩니다. 일반적으로, 치료를 받기 전에 오랜 기간 증상이 있었다면 회복하는 기간도 더 길어질 것입니다.

□ 골프클럽이나 야구방망이를 힘 있게 쥘 수 있거나, 통증이 없이 타이핑과 같은 작업을 할 수 있을 때 평소에 하던 작업이나 스포츠 활동으로 돌아갈 수 있을 것입니다. 손상을 입은 팔꿈치 주변에 부종이 없어야 하는 것과 손상입지 않은 다른 팔꿈치와 비교했을 때 정상적인 근력을 다시 회복하는 것이 중요합니다. 또한 팔꿈치 관절에 정상적인 가동범위를 되찾는 것도 중요합니다.

## 8. 예방방법

□ 골프엘보는 손목을 구부리는 근육들을 과도하게 사용하여 발생되기 때문에 팔꿈치의 과도한 사용을 피하는 것이 중요합니다. 팔꿈치 안쪽에 통증이 발생하기 시작하면 하던 일을 조금 천천히 하거나 줄이고, 테니스엘보 스트랩(보호대)를 착용하거나 팔꿈치 스트레칭 운동을 하면 골프엘보를 예방하는데 도움이 될 것입니다.

## 9. 운동법

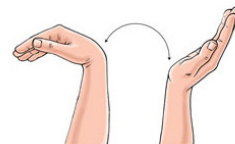
□ 운동은 처음에는 스트레칭 운동을 하고, 스트레칭 운동 시 거의 통증이 없어진다면 근력을 강화하는 운동을 실시합니다.

### 골프엘보에 좋은 운동법1)

#### (1) 스트레칭 운동

##### 1) Wrist active range of motion (능동적인 손목관절 가동범위 운동)

손목을 최대한 앞으로 구부렸다가 뒤로 젖혀줍니다. 이 동작을 10번씩 3세트 반복해주세요.



Wrist active range of motion: Flexion and extension

**2) Wrist stretch(손목 스트레칭)**

한 손이 다른 한손을 구부러지도록 도움을 줍니다. 목을 아래를 향하게 구부리고 손등을 눌러 15~30초간 유지합니다. 그 다음은 반대로 손이 위쪽을 향하도록 구부린 다음 다른 한 손으로 손바닥을 눌러줍니다. 이 동작 역시 15~30초간 유지합니다. 각각의 손에 3세트씩 진행해주세요. 이 운동을 할 때는 팔꿈치를 펴주는 것이 중요합니다.



Wrist stretch

**3) Forearm pronation and supination (전완 회내운동과 회외운동)**

팔꿈치를 직각으로 구부린 상태에서 손바닥을 위로 향하게 하고 5초 동안 유지합니다. 천천히 손바닥을 아래쪽을 향해 돌려준 후 다시 5초간 유지합니다. 이와 같은 동작을 10번씩 3세트 반복하세요. 이 운동을 할 때 팔꿈치가 90도를 유지하는 것이 중요합니다.

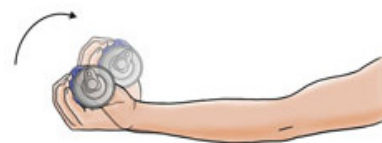


Forearm pronation and supination

**(2) 근력강화 운동**

**4) Wrist flexion(손목 구부리기)**

손바닥이 위로 가도록 한 상태에서 캔 음료나 가벼운 덤벨을 손에 쥐고 손목을 위로 구부립니다. 그리고 천천히 손목을 내려 시작자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복해주시고, 손에 드는 중량은 점진적으로 올려주는 것이 좋습니다.



Wrist flexion

**5) Wrist extention(손목 신장운동)**

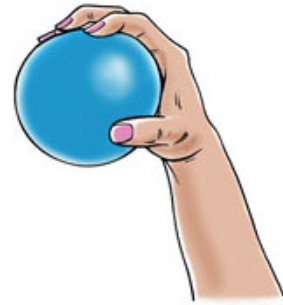
손바닥을 바닥으로 향하게 한 상태에서 캔 음료나 가벼운 덤벨을 손에 쥐고 천천히 손목을 위로 구부려 올려줍니다. 그리고 천천히 시작자세로 돌아오도록 합니다. 10회씩 3세트 실시하고 손에 쥐는 중량은 점진적으로 올려주는 것이 좋습니다.



Wrist extension

**6) Grip strengthening(손에 공 쥐고 힘주기)**

그림과 같이 손에 쥘 수 있는 크기의 볼을 손에 쥐고 힘을 준 상태로 5초간 유지합니다. 이 동작을 10회씩 3세트 반복해주세요.



Grip strengthening

**7) Forearm pronation and supination strengthening (전완 회내, 회외 작용 강화운동)**

팔꿈치를 직각으로 구부린 상태에서 손에 캔 음료나 망치 손잡이를 잡습니다. 천천히 손바닥을 위 아래로 돌려줍니다. 이 동작을 10회씩 3세트 해주세요.



**8) Resisted elbow flexion and extention (저항이 있는 팔꿈치 굽꼭과 신전 운동)**

그림과 같이 팔을 편 상태에서 손에 캔 음료나 가벼운 덤벨을 들고 천천히 팔꿈치를 구부려 손을 어깨까지 당도록 올려줍니다. 그리고 천천히 다시 팔이 완전히 펴질 때까지 내려줍니다. 이 동작을 10회씩 3세트 반복해주시고 손에 든 중량은 점진적으로 올려주는 것이 좋습니다.



※모든 동작에서 통증이 발생하면 동작을 중지하시고, 의사나 운동전문가와 상담하세요. 운동은 통증이 사라진 후에 하는 것이 도움이 됩니다. 그래도 운동을 하고자 원하신다면 통증이 없는 범위에서 실시해주세요. 자칫 무리한 운동은 통증 뿐만 아니라 증상을 더 심하게 악화시킬 수 있습니다.