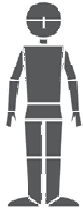


곧게 선 대한민국

2010. 3. 26.



회전근개 손상(rotator cuff injury)을 위한 운동법

출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차

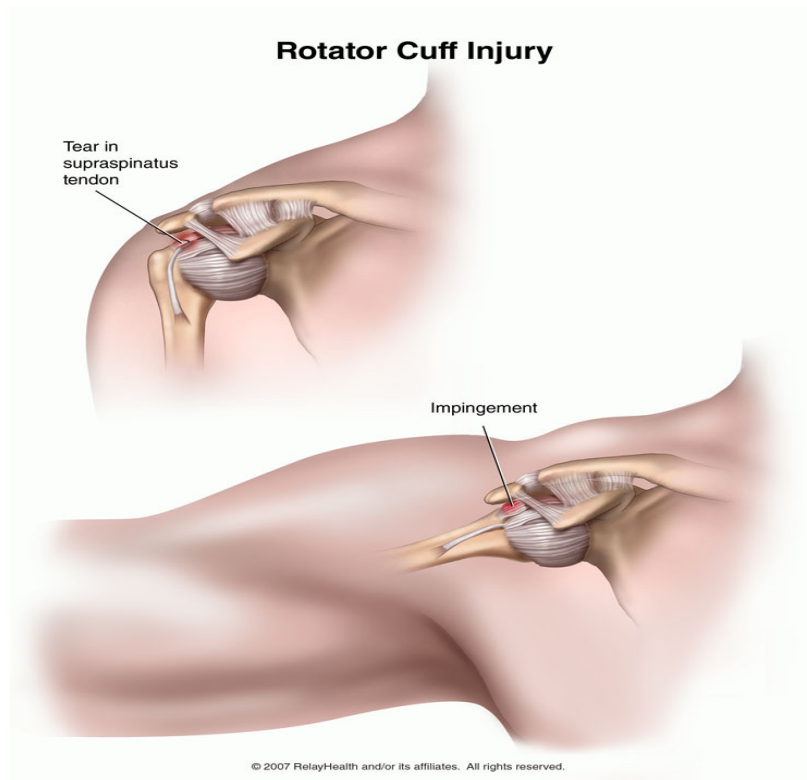
Page

1. 회전근개 손상은 무엇인가?	2
2. 회전근개 손상의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료	4
6. 회복기간	4
7. 정상 생활로의 회복	4
8. 재발 예방방법	5
9. 회전근개 손상을 위한 운동법	5



경희대학교 스포츠의학
김가영
gy0109@iposture.net

1. 회전근개 손상은 무엇인가



□ 회전근개 손상은 어깨 관절을 지지하고, 움직일 수 있게 하는 건과 근육 그룹의 염좌나 찢어진 손상을 말합니다.

2.회전근개 손상의 원인

□ 회전근개 손상의 원인이 되는 경우는 아래와 같습니다.

- 팔을 갑자기 센 힘으로 떨어뜨릴 경우.
- 팔을 센 힘으로 올릴 경우.
- 무거운 물건을 들어 올릴 때.
- 수영, 야구, 풋볼, 테니스와 같이 반복적으로 머리 위로 어깨를 움직여야 하는 운동들을 할 때

- 페인팅, 미장공사, 낙엽 긁기, 집안일과 같이 팔, 어깨를 반복적으로 이용하는 노동.

3.증상

□ 아래와 같은 증상이 나타날 경우 회전근개 손상을 의심할 수 있습니다.

- 팔과 어깨의 통증
- 어깨 근력의 약화
- 어깨를 움직일 때, 특히 머리 위로 움직일 수 없을 때.

4.검사

□ 의사는 간단한 테스트를 하게 되는데 그에 따른 통증이나 약해짐을 확인하고, 모든 방향으로 팔을 움직여 관절 가동범위가 줄어드는 것을 확인하게 됩니다. 또한 어깨가 갑자기, 혹은 점진적으로 통증이 일어나는 때에 대한 질문 등 여러 가지 질문을 하게 됩니다. X-ray를 찍어 확실히 골절이나 뼈의 튀어나온 것 과 같은 다른 원인으로 인해 어깨에 문제가 있는 것인지 확인을 하게 됩니다.

□ 그 결과를 바탕으로 다음과 같은 과정을 통해서 검사를 하게 됩니다.

- X-ray
- MRI
- 관절조영상(arthrogram)
- 관절경검사법(arthroscopy)

□ MRI는 어깨의 이미지를 찍고 음파를 이용해 어깨 구조 주위를 찍게 됩니다. X-ray 또는 MRI와 같은 관절조영상(arthrogram)은 어깨 관절의 바깥 라인의 soft structure에 특별한 염색료를 투여하여 찍게 됩니다. 관절경 검사법(arthroscopy)은 작은 카메라로 수술을 실행하는 것인데 회전근개를 직접 볼 수 있도록 작은 카메라를 넣고 수술을 하는 방법입니다.

5.치료

□ 어깨의 건은 약간 혹은 완전히 찢어졌을 경우 염증이 발생할 수 있습니다. 얼마나 많이 찢어졌는지, 상처의 정도가 어느 정도인지에 따라서 치료를 하게 됩니다.

- 바르게 앉은 자세에서 머리와 어깨의 균형을 확인.
- 어깨에 충분히 휴식을 취하도록 하고 격렬한 활동은 피하거나 통증의 원인이 되는 머리 위로 어깨를 올리는 것과 같은 동작은 피하도록 함.
- 하루에 2-3번씩 꾸준한 아이스 팩.
- 운동
- 항염증제 처방 (65세 이상 노인들의 경우 비스테로이드 항염증제는 의사의 처방 없이 7일 이상 먹으면 안 됩니다.)
- 어깨 근력 강화를 위한 물리치료.

□ 만약 회전근개가 많이 찢어졌을 경우에는 관절경검사법을 통해 치료를 해야 합니다. 관절경검사법은 관절 안을 더 잘 볼 수 있기 때문에 관절을 수술하는데 더 수월하게 할 수 있습니다. 찢어진 거친 면은 다듬어내어 회복될 수 있도록 하고 크게 찢어졌을 경우에는 봉합하는 방법으로 치료를 하게 됩니다. 수술 후에는 어깨 근력 강화를 위한 물리치료를 해야 합니다.

6.회복기간

□ 완전한 회복은 어떻게 손상을 입었고, 어떤 방법으로 치료를 해왔는지에 따라 달려있습니다.

7.정상 생활로의 회복

□ 모든 사람들의 회복기간은 다 다릅니다. 정상 생활로 돌아가기 위해서는 손상을 입었는지 얼마나 많이 지났는지가 아니라 어깨가 얼마나 빠르게 회복되는지가 더 중요합니다. 일반적으로 치료 전의 증상이 지속되는데 이는 점점 좋아집니다. 재활

의 목표는 정상 생활로 가능한 한 빠르고 안전하게 돌아가는 것으로 합니다. 만약 너무 빨리 정상 생활로 복귀한다면 손상의 정도가 더 심해질 수 있습니다.

□ 정상 활동으로 복귀하기 위한 조건



- 손상을 입은 어깨가 통증 없이 정상 관절 가동범위로 회복되었을 때.
- 손상을 입은 어깨가 손상입지 않은 어깨와 비교했을 때 정상 근력으로 회복되었을 때.

8. 재발 예방 방법

□ 재발을 예방하는 가장 좋은 방법은 어깨 근육을 운동을 통해서 가장 최상의 컨디션으로 유지하는 것입니다.

9. 운동법

회전근개 손상을 위한 12가지 운동법1).

<p>1) Isometric shoulder external rotation (등척성 어깨 외회전)</p> <p>팔꿈치를 90도로 구부린 자세로 문 앞에 섭니다. 손등으로 문틀을 바깥쪽으로 밀어내도록 합니다. 문틀 밀어내기를 5초 동안 유지합니다. 10회 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Isometric shoulder external rotation</p>
<p>2) Isometric shoulder internal rotation (등척성 어깨 내회전)</p> <p>팔꿈치를 90도로 구부린 자세로 문 앞에 섭니다. 손바닥으로 문틀을 바깥쪽으로 밀어내도록 합니다. 문틀 밀어내기를 5초 동안 유지합니다. 10회 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Isometric shoulder internal rotation</p>

3) Wand exercise: Flexion
(막대기 굴곡 운동)

바르게 선 자세에서 양 손으로 막대기를 쥐는데 손바닥이 아래로 가도록 합니다. 머리 위로 들어 올리면서 팔이 스트레칭 되도록 하는데 이때 팔꿈치는 곧게 펴는 것을 유지해야 합니다. 5초 동안 유지하고 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 10회 반복합니다.



Wand exercise: Flexion

4) Wand exercise: Extension
(막대기 신전 운동)

바르게 선 상태에서 양 손을 등 뒤에 두고 막대기를 쥅니다. 등에서 부터 막대기를 움직이도록 합니다. 막대기를 움직일 수 있을 때까지 올린 상태에서 5초 동안 유지하도록 합니다. 그리고 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 10회 반복합니다.



Wand exercise: Extension

5) Wand exercise: External rotation
(막대기 외 회전 운동)

등을 대고 누운 상태에서 손바닥이 위로 가게 한 상태로 양손에 막대기를 쥅니다. 상완은 바닥에 둔 상태에서 팔꿈치는 90도로 구부린 상태에서 바깥쪽으로 움직입니다. 한 쪽 팔은 몸 쪽을 향해서 움직이고 다른 팔은 바깥쪽으로 밀어냅니다. 그 상태로 5초 동안 유지합니다. 10회 반복합니다.



Wand exercise: External rotation

6) Wand exercise: Shoulder abduction & adduction
(막대기 어깨 내전, 외전 운동)

바르게 선 상태에서 손바닥을 위로 향한 상태에서 막대기를 쥅니다. 처음 자세는 편하게 허벅지 앞에 위치하도록 합니다. 팔꿈치는 곧게 편 상태를 유지하고 가능한 한 옆으로 높게 팔을 밀어내도록 합니다. 5초 동안 유지합니다. 10회 반복합니다.



Wand exercise: Shoulder abduction and adduction

7) Resisted shoulder external rotation
(어깨 외회전 저항운동)

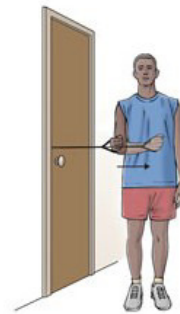
문 앞에 옆으로 바르게 섭니다. 튜빙밴드(테라밴드)를 허리에 위치하도록 고정시킵니다. 밴드의 길이는 손이 명치위에 위치한 정도에서 팽팽하게 하도록 합니다. 처음 자세는 명치에서 손을 바깥으로 당겨줍니다. 당겨줄 때는 최대한 멀리 당기도록 합니다. 팔꿈치를 90도로 유지하는 것이 중요합니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Resisted shoulder external rotation

8) Resisted shoulder internal rotation
(어깨 내회전 저항운동)

문 앞에 옆으로 바르게 섭니다. 튜빙밴드(테라밴드)를 허리에 위치하도록 고정시킵니다. 밴드의 길이는 팔을 몸에 붙인 상태에서 팽팽하도록 조절합니다. 처음 자세는 팔을 몸에 붙인 상태에서 명치 쪽으로 팔을 당겨줍니다. 당겨줄 때는 최대한 멀리 당기도록 합니다. 팔꿈치를 90도로 유지하는 것이 중요합니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Resisted shoulder internal rotation

9) Scaption
(견갑골 운동)

팔꿈치를 곧게 펴고 팔은 양 옆에 위치하도록 하고 바르게 섭니다. 천천히 팔을 눈높이까지 들어 올리도록 합니다. 팔을 들어 올릴 때 천천히 몸의 앞쪽이 펴지도록 해줍니다. 주의할 점은 엄지손가락이 천장을 향하도록 합니다. 2초 동안 버티고 천천히 팔을 아래로 내립니다. 10회씩 3세트 실시합니다. 유지할 때 음료캔 또는 가벼운 무게의 덤벨을 이용하는 방법으로 운동의 강도를 쉽게 증가시킬 수 있습니다.



Scaption

10) Side-lying external rotation

(옆으로 누워 외 회전 운동)

누웠을 때 한쪽 팔은 귀에 대고 눕고 위쪽의 팔은 90도로 구부린 상태를 유지합니다. 이 상태에서 팔을 위로 들어주도록 합니다. 2초 동안 유지하고 다시 천천히 팔을 내려줍니다. 10회씩 3세트 실시합니다. 캔음료나 가벼운 무게의 덤벨을 잡고 운동을 할 수 있는데 이 경우 통증 없이 운동의 강도를 증가시킬 수 있습니다.



Side-lying external rotation

11) Horizontal abduction

(수평 외전운동)

테이블이나 침대에 얼굴을 바닥에 대고 눕고 팔은 아래로 늘어뜨리도록 합니다. 엄지손가락이 천장을 향한 상태에서 그대로 팔을 수평이 될 때까지 올려주도록 합니다. 2초 동안 유지하고 천천히 아래로 내려줍니다. 이 운동을 시작할 때는 무게를 주어서는 안 됩니다. 더 강하게 운동을 하고 싶다면 가벼운 무게의 덤벨이나 캔음료를 이용할 수 있습니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Horizontal abduction

12) Push-up with a plus

(팔굽혀 펴기)

처음 자세는 손과 무릎을 바닥에 닿도록 합니다. 팔은 어깨 넓이로 벌리고 팔은 바닥에서 들어 올립니다. 가능한 한 등을 높게 아치를 그리고 어깨가 둥글게 자세를 취합니다. 팔꿈치를 굽히면서 상체가 바닥에 가까워 집니다. 그리고 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Push-up with a plus



폼음이 TIP

회전근개 손상은 반드시 오십견과 구분되어야 합니다. 오십견은 누가 도와주어도 어깨를 움직이기 힘들지만 회전근개 손상은 통증이 있어도 어깨가 올라가는 것이 특징입니다. 그러므로 회전근개 손상운동은 관절가동범위를 확보하기 위한 오십견 운동과는 다르게 통증케어를 확실히 하고 진행해 주시고, 아프지 않은 범위에서 운동을 해주세요.