

# 곧게 선 대한민국

2010. 4. 17. (제 18호)



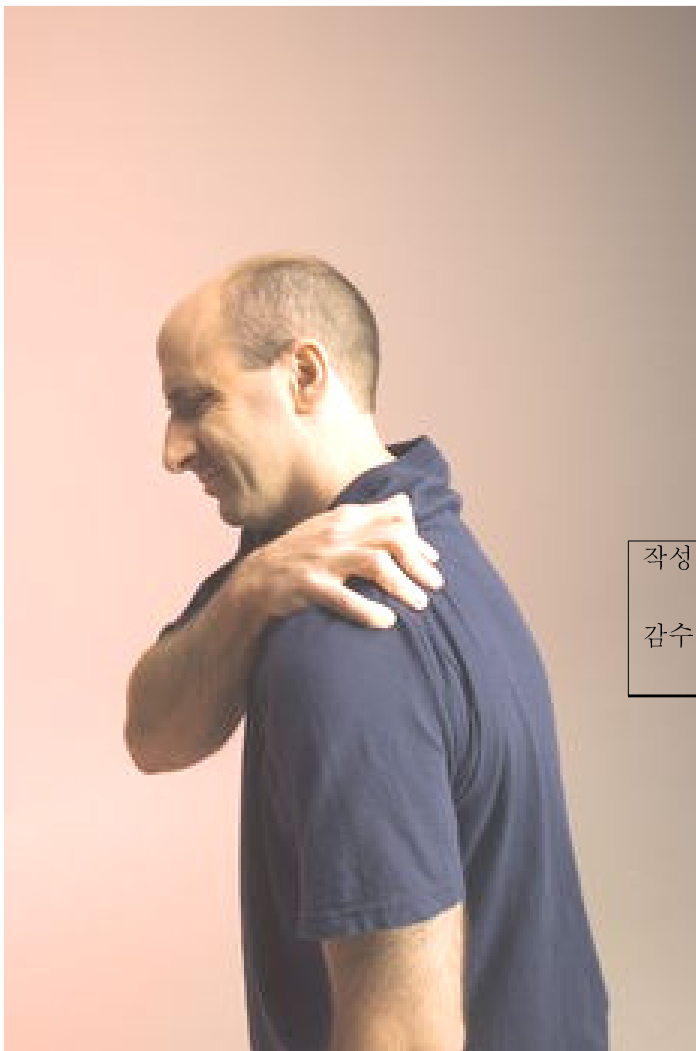
## 어깨 탈골을 위한 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"  
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

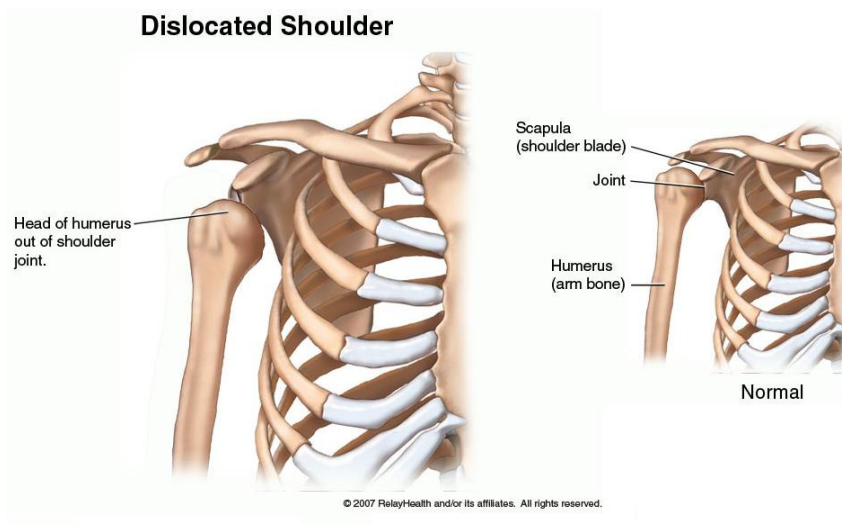
### 목차

	Page
1. 어깨 탈골은 무엇인가	2
2. 어깨 탈골의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료	3
6. 효과지속기간	4
7. 회복기간	4
8. 일상생활로의 복귀	4
9. 예방방법	4
10. 어깨 탈골을 위한 운동법	5

작성: 장근성(자세건강증진연구소 )  
rookiller@hanmail.net  
감수: 김성빈 수석연구원(경희대학교 박사과정)  
icankeep@hotmail.com



## 1. 어깨 탈골은 무엇인가



- 어깨 관절은 팔뼈와 견갑골로 이루어져 있습니다. 어깨 탈골은 어깨 관절이 서로 떨어져 더 이상 관절의 기능을 못하는 것입니다.
- 팔뼈가 견갑골 앞쪽으로 전위된 것을 전방 탈골라고 하며, 견갑골 뒤쪽으로 전위된 것을 후방 탈골라고 합니다.
- 심한 경우 인대나 힘줄, 신경이 늘어나거나 부상당할 수 있습니다.

## 2. 어깨 탈골의 원인

- 일반적으로 전방 탈골이 흔합니다. 팔을 뻗은 상태나 어깨에서 발생할 수 있으며, 강제로 팔을 앞으로 당길 때 발생하기도 합니다.
- 후방 탈골은 어깨 앞쪽에 직접적이고 강한 충격을 받을시 발생할 수 있습니다. 또한 감전이나 발작으로 인한 상부 팔의 심한 뒤틀림에 의해 발생할 수도 있습니다.
- 어깨 탈골은 일반적으로 축구, 럭비, 하키, 라크로스과 같은 접촉성 스포츠에서 많이 일어납니다.
- 어깨 탈골은 유전적 요인에 영향을 받습니다. 특히 가족 중에 어깨 탈골이 쉽게 되는 사람이 있다면 다른 가족원도 어깨 탈골이 쉽게 될 가능성이 높습니다.

### 3. 증상

□ 주요 증상은 어깨와 상부 팔에 심한 고통이 오며 움직임이 정상적이지 못하다는 것입니다.

□ 전방 탈골 되었을 경우, 반대편 팔로 탈골된 쪽 팔을 잡고 반대편 팔과 몸에서 멀어지는 쪽으로 천천히 당겨 확인할 수 있습니다. 전방 탈골 되었다면 이 자세에서 최소한의 불편을 주며 탈골이 계속 됩니다. 또한 앞쪽 어깨 피부 위로 타박상이 보이게 되며, 어깨가 회전하지 못하고 평방으로 움직이게 됩니다.

If you have an anterior dislocation, you will find yourself holding your arm on the dislocated side slightly away from your body with your opposite hand. This will keep your dislocated shoulder in the least uncomfortable position. Your shoulder will have a large bump rising up under the skin in front of your shoulder. Your shoulder will look square instead of round.

□ 후방 탈골 되었을 경우, 탈골된 쪽 팔을 잡고 몸에서 멀어지는 쪽으로 강하게 당깁니다. 이때 큰 충격음이 어깨 뒤쪽에서 들리게 됩니다.

If you have a posterior dislocation, you will hold your arm on the dislocated side tightly against your body. You will have a large bump on the back of your shoulder.

### 4. 검사

□ 진료 이력, 증상, 이전 치료 유무, 가족력에 대해 확인 후 아래 사항을 검사합니다.

- 어깨의 유연성 및 약함
- 어깨 주변, 팔, 손의 감각 이상 유무
- 어깨를 움직일 때 고통 유무
- 어깨의 정상적인 움직임 가능 여부
- 어깨의 불안정성과 기형 여부

□ 관절과 관절 부위 주변에 X-ray 검사를 통하여 탈골 및 뼈의 이상 유무를 확인합니다.

### 5. 치료

□ 어깨가 탈골 되면 즉시 가까운 의료기관으로 가야 합니다.

□ 탈골이 발생 된지 얼마 지나지 않았다면 의료원은 별다른 마취 없이 탈골된 뼈를 제 위치에 돌려놓을 수 있습니다. 습관성 탈골의 경우, 방법을 배워 본인 스스로 치료가 가능하지만 반드시 X-ray 검사와 같은 장비를 이용하여 의료원에게 정상으로 돌아 왔는지 확인을 받아야 합니다.

□ 다른 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 근육이완제
- 진통제
- 어깨 고정기
- 항염증제
- 아이스 팩

□ 정확한 위치 복원이나 습관성 탈골로 인해 어깨 관절이 약해진 경우 외과적 수술을 통하여 인대를 강화 할 수 있습니다.

## 6. 효과지속기간

□ 치유 과정은 부상의 정도에 따라 4 - 12 주 정도 걸리며, 적절한 치료와 함께 어깨의 정상 ROM을 확보해야 합니다.

## 7. 회복기간

□ 나이, 건강상태, 이전 어깨 부상 유무, 부상의 심각도 등에 따라 회복기간은 달라집니다. 어깨 내부 구조에 손상이 있다면 회복기간이 오래 걸릴 것이고, 쉽게 탈골된다면 지속적인 재활 치료나 외과적 수술이 필요합니다.

## 8. 일상생활로의 복귀

□ 부상에 따라 복귀 기간이 달라집니다. 일상생활로 돌아가는 것은 부상을 당한지 얼마나 오래 되었느냐가 아닌 회복이 얼마나 되었느냐에 따라 결정됩니다.

□ 다음과 같은 활동이 가능할 시 일상생활로 복귀해도 좋습니다.

- 손상된 어깨가 고통 없이 완전한 ROM을 확보하였을 경우
- 손상된 어깨의 강도가 정상인 어깨와 비슷해졌을 경우



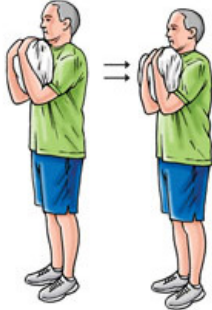
## 9. 예방방법

□ 예방방법은 다음과 같습니다.

- 재탈골 될 수 있는 상황을 피합니다.
- 옷을 겹겹이 입거나 충격 완화용 패드를 착용합니다.
- ROM과 강도를 완전히 회복하기 전에는 운동을 금합니다.

## 10. 어깨 탈골을 위한 운동법

### 어깨 탈골을 위한 운동법1)

<p>1) Isometric shoulder external rotation (정적 외측 어깨 회전 운동)</p> <p>문 옆에 서서 팔꿈치를 90° 구부리고 손등으로 문틀을 밀니다. 5초 동안 이 상태를 유지합니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Isometric shoulder external rotation</p>
<p>2) Isometric shoulder internal rotation (정적 내측 어깨 회전 운동)</p> <p>문 옆에 서서 팔꿈치를 90° 구부리고 손바닥으로 문틀을 밀니다. 5초 동안 이 상태를 유지합니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Isometric shoulder internal rotation</p>
<p>3) Isometric shoulder adduction (정적 어깨 내전 운동)</p> <p>가슴과 팔 사이에 베개를 하나 두고 5초 동안 팔로 베개를 쥐어짭니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Isometric shoulder adduction</p>

4) Isometric shoulder flexion

(정적 어깨 굽힘 운동)

벽 쪽을 보고 그림과 같은 각도로 팔꿈치를 구부리고 주먹을 쥐어 섭니다. 벽 쪽으로 손을 5초 동안 밀어준 후 쉬어줍니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.



Isometric shoulder flexion

5) Isometric shoulder extension

(정적 어깨 신전 운동)

벽을 등지고 팔꿈치를 벽에 붙이고 섭니다. 팔꿈치를 벽 쪽으로 5초 동안 밀어준 후 쉬어줍니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.



Isometric shoulder extension

6) Isometric shoulder abduction

(정적 어깨 외전 운동)

벽에 옆으로 서서 팔꿈치를 90° 구부린 뒤 벽 쪽을 향해 5초 동안 밀어준 후 쉬어줍니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.



Isometric shoulder abduction


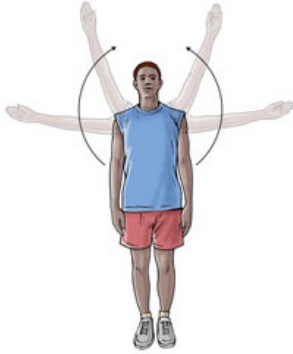

7) Shoulder flexion

(어깨 굽힘 운동)

팔을 옆선에 붙이고 섭니다. 팔꿈치를 편 상태에서 팔을 머리 뒤 쪽으로 가능한 한 들어 올립니다. 최대한 들어 올린 자세에서 5초 동안 멈춥니다. 이 동작을 10회 반복 실시합니다.



Shoulder flexion

<p>8)Shoulder extension (어깨 신전 운동)</p> <p>팔을 옆선에 붙이고 섭니다. 팔꿈치를 편 상태에서 한 쪽 팔을 뒤쪽으로 신전시킨 자세에서 5초 동안 멈춥니다. 처음 자세로 돌아가서 10회 반복 실시합니다.</p>	 <p>Shoulder extension</p>
<p>9)Shoulder abduction (어깨 외전 운동)</p> <p>팔을 옆선에 붙이고 섭니다. 팔을 외전시키며 천장 쪽으로 올려 5초 동안 멈춥니다. 처음 자세로 돌아가서 10회 반복 실시합니다.</p>	 <p>Shoulder abduction</p>
<p>10) Active elbow flexion and extension (활동적인 팔꿈치 굽힘, 신전 운동)</p> <p>손바닥이 앞을 보도록 하여 부드럽게 올려 가능한 한 어깨에 가깝게 팔꿈치를 굽힙니다. 다시 가능한 한 팔꿈치를 짹 펴줍니다. 이 동작을 10회 하여 줍니다. 10회 반복 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Active elbow flexion and extension</p>



어깨 탈골이 생겼을 때 민간요법으로 끼우는 행동은 조심하여야 합니다. 어깨 접골 시 자칫 주변신경을 누르게 되면 위험할 수 있기 때문입니다. 반드시 주변 병원에 찾아가 전문의에게 도움을 청하세요.