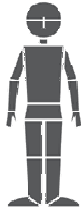


# 곧게 선 대한민국

2010. 8. 15.(2차수정 2015.10.06)



## De Quervain's Tenosynovitis

(드 피르벵 건염)

[손목과 엄지손가락 통증]

출처: 송영민자세연구소

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

### 목차

Page

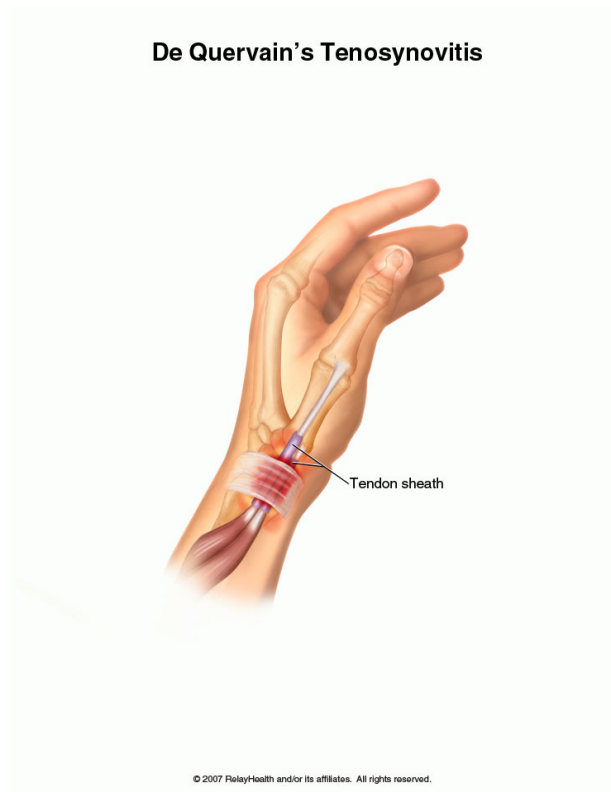
1. 드 피르벵 건염이란?	2
2. 원인	2
3. 증상	2
4. 진단	3
5. 치료방법	3
6. 통증 지속 기간	4
7. 정상생활로의 복귀	4
8. 예방방법	4
<b>9. 엄지손가락, 손목 통증을 위한 운동법</b>	<b>4</b>



경희대학교 스포츠의학과

김가영

[gy0109@iposture.net](mailto:gy0109@iposture.net)



## 1. 드 피르벵 건염이란?

□ 드 피르벵 건염은 손목의 엄지손가락 옆 부분에 위치한 건에 통증을 일으키는 상태를 말합니다. 건은 뼈에 근육을 부착하는 강한 조직을 말하는데 엄지손가락으로 향하는 건을 sheath(덮개)로 둘러싸고 있습니다. 건염은 이 sheath(덮개)의 염증을 이야기 합니다.

## 2. 원인

□ 드 피르벵 건염은 보통 엄지손가락 또는 손목을 과하게 사용하여 나타납니다. 특히 스키나 망치질과 같이 손목에서 직접적으로 엄지손가락을 움직이는 동작들을 할 경우 일어납니다.

## 3. 증상

- 엄지손가락 또는 손목을 움직일 때 통증
- 주먹을 쥘 때 통증
- 손목의 엄지손가락 옆 부분이 붓거나 압통

- sheath(덮개)를 통하는 건이 미끄러지는 것처럼 삐걱거리는 느낌 또는 소리가 들림.

## 4. 진단

□ 의사는 당신의 손목과 엄지손가락을 테스트하고 움직이는 부위의 통증이나 압통이 있는 부위를 찾을 것입니다. X-ray를 찍어서 뼈가 부러지지 않았음을 확인할 것입니다.

## 5. 치료방법

□ 드 피르벵 건염을 위한 첫 치료단계는 당신의 손목이나 엄지손가락에 부목을 댄 것입니다. 이는 통증을 더 심하게 하는 움직임으로부터 엄지손가락과 손목을 보호하기 위한 중요한 일입니다.

□ 치료 방법:

- 얼음찜질

(통증이 없어질 때까지 매일 3~4시간 매번 20~30분 동안 엄지손가락과 손목에 대고 있기)

- 5~10분 정도 매번 아이스 마사지

- 이부로펜과 같은 항염증제를 복용

(65세 이상 노인의 경우 비스테로이드 항염증제를 의사의 처방 없이 7일 이상 복용하면 안 됨)

- 코르티손과 같은 약물을 투여

- 재활 운동

## 6. 통증 지속 기간

□ 나이, 건강, 혹은 예전에 한번 손상을 입었던 경험과 같이 많은 요소들이 회복기간에 영향을 미칩니다. 회복시간은 또한 손상의 심각한 정도에 따라 달라집니다. 경미한 손상의 경우 몇 주안에 회복이 되겠지만 심각한 손상의 경우 6주 이상 또는 회복하는데 그 이상의 시간이 걸리게 됩니다.

## 7. 정상 생활로의 복귀

□ 회복을 하는 모든 사람들은 각각 다른 회복율을 보이고 있습니다. 정상생활로 되돌아가기 위해서는 신경의 회복이 얼마나 빠르게 이루어지는 가이치 손상을 입은 지 얼마나 오래되었는지가 아닙니다. 일반적으로 치료를 시작하기전의 증상을 오랫동안 가지게 됩니다. 이는 회복되는 과정동안 점점 좋아지게 됩니다. 회복의 목표는 정상생활로 가능한 한 안전하게 빠르게 복귀하는 것입니다.

□ 건이 치료가 될 때까지 통증의 원인이 되는 활동을 멈출 필요가 있습니다. 만약 통증을 일으키는 활동을 계속한다면 증상은 처음으로 돌아가게 될 것이며, 회복하는데에도 오랜 시간이 걸리게 됩니다. 엄지손가락 또는 손목에 오랫동안 통증이 없을 때 비로소 정상생활로 복귀할 수 있습니다. 증상이 더 이상 나타나지 않을 때까지 부목으로 보호를 받은 상태에서 활동하는 것이 필요하게 됩니다.

## 8. 예방방법

□ 엄지손가락 또는 손목을 과도하게 사용하는 활동을 피한다면 드 피르벵 건염을 예방할 수 있습니다.

## 9. 드 피르벵 건염(엄지손가락, 손목 통증)을 위한 운동 방법

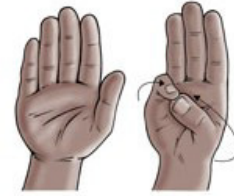


운동을 하루에 한 번씩 꼭 실시해주세요. 만약 운동을 하는 도중 **통증이 있다면 그 즉시 멈추도록 합니다.** 동작의 범위는 통증이 일어나지 않는 정도로까지 하도록 합니다.

**엄지손가락, 손목통증을 위한 7가지 운동법<sup>1)</sup>.**

**1) Opposition stretch (반대로 스트레칭)**

테이블 위에 손바닥을 위에 놓고 편하게 위치합니다. 엄지손가락 끝이 새끼 손가락 끝에 닿도록 합니다. 6초 동안 이 자세를 유지하는 것을 10번 반복합니다.



Opposition stretch

**2) Wrist stretch (손목 스트레칭)**

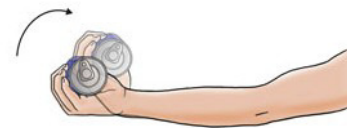
한손은 다른 손이 구부러지도록 도움을 줍니다. 손등을 눌러 앞으로 구부러지도록 하고 구부러진 상태에서 15~30초 정도 유지합니다. 그 다음 손가락을 눌러 손등이 뒤로 스트레칭 되도록 하는데 이것 또한 15~30초 정도 유지합니다. 이 운동을 하는 동안에는 팔꿈치가 곧게 펴지도록 유지합니다. 각 손마다 3세트 실시합니다.



Wrist stretch

**3) Wrist flexion (손목굴곡)**

손바닥을 위로 향한 상태에서 캔 음료나 가벼운 덤벨을 잡은 상태에서 손목을 위로 구부려줍니다. 그리고 천천히 다시 처음의 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트를 실시해줍니다. 점진적으로 캔이나 덤벨의 무게를 증가시켜주는 것이 좋습니다.





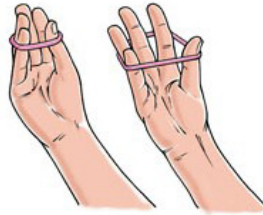
Wrist flexion

**4) Wrist radial deviation strengthening (손목 외전 강화운동)**

엄지손가락이 위를 향하도록 손을 옆으로 펴주도록 합니다. 캔 음료나 덤벨을 잡고 천천히 손목을 위로, 엄지손가락이 천장을 향하도록 하는 방향으로 구부려줍니다. 그리고 다시 처음의 자세로 돌아오도록 합니다. 이



Wrist radial deviation strengthening

<p>운동을 하는 동안에는 전완을 움직여서는 안 됩니다. 10회씩 3세트 실시하도록 합니다.</p>	
<p><b>5) Wrist extension (손목 신전운동)</b></p> <p>손바닥을 아래로 향하게 한 상태로 캔 음료나 덤벨을 잡은 상태에서 천천히 손목을 위로 구부려주도록 합니다. 그리고 천천히 다시 처음의 자세로 돌아오도록 합니다. 10회씩 3세트 실시합니다. 캔 음료나 덤벨의 무게는 점진적으로 증가시켜주는 것이 좋습니다.</p>	 <p>Wrist extension</p>
<p><b>6) Grip strengthening (악력운동)</b></p> <p>고무공을 쥌 상태에서 세게 쥐도록 합니다. 5초 동안 유지하고 10회씩 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Grip strengthening</p>
<p><b>7) Finger spring (손가락 고무줄 운동)</b></p> <p>크기가 큰 노란 고무줄을 손가락을 가운데로 모은 상태에서 걸어 놓습니다. 천천히 고무줄을 손가락을 바깥으로 펼치면서 늘이도록 합니다. 10회씩 3세트 실시합니다.</p>	 <p>Finger spring</p>

1) Written by Scott Coleman, PT, and Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, for RelayHealth.