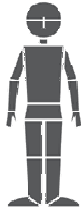


곧게 선 대한민국

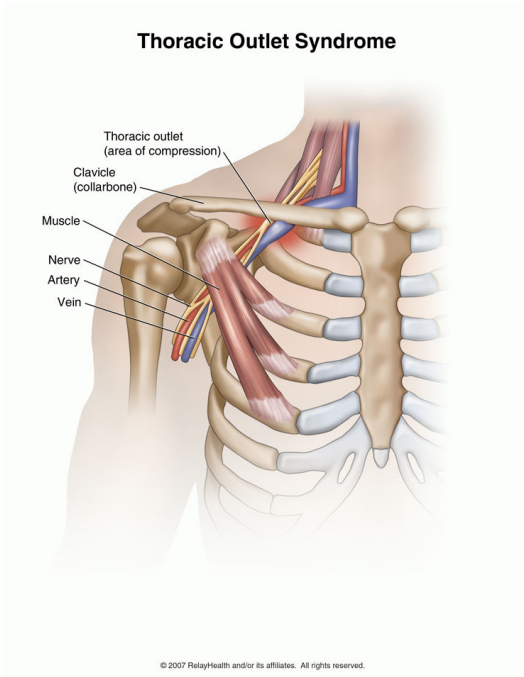
2010. 3. 20.(2차 수정 2015.10.06)



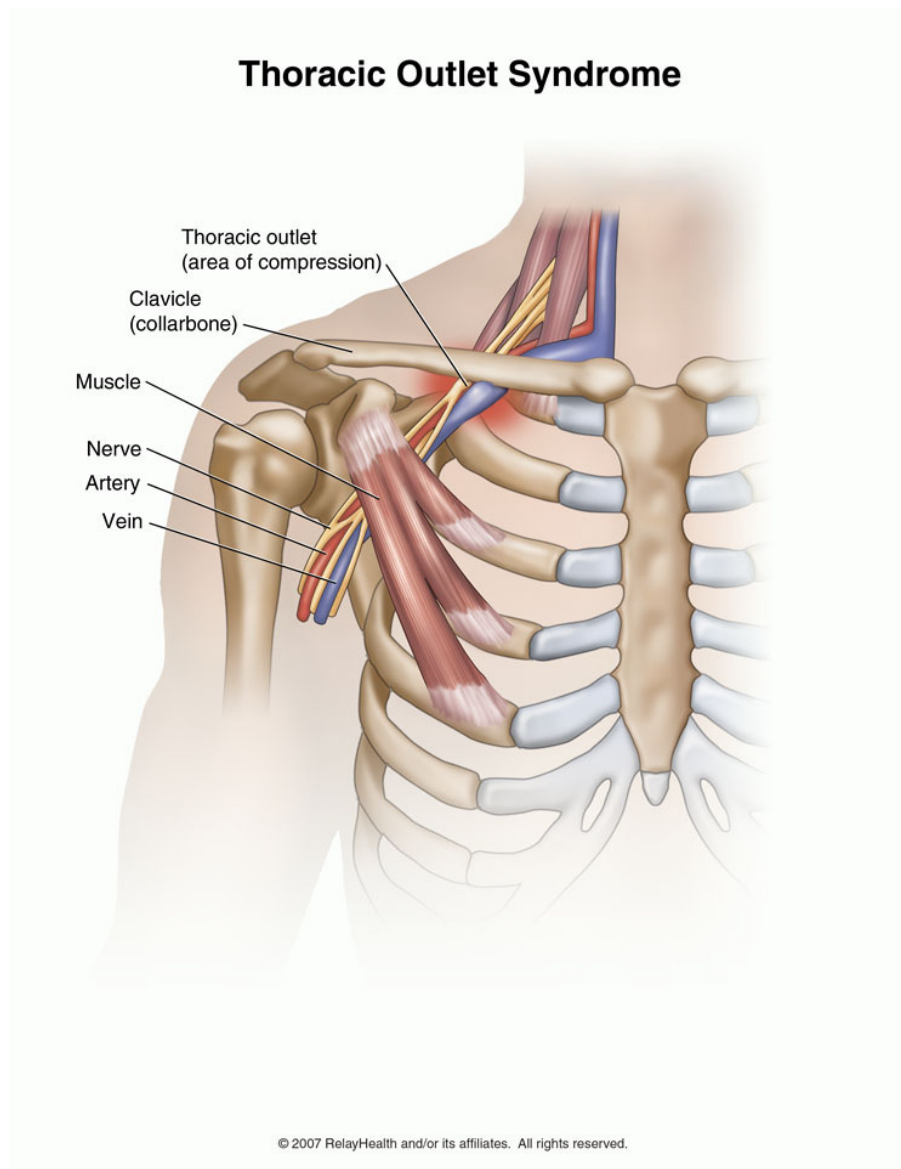
흉곽출구(목터널) 증후군을 위한 운동법

출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차	Page
1. 흉곽출구 증후군이란 무엇인가	2
2. 허리디스크의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료방법	4
6. 일상생활로의 복귀	4
7. 예방방법	5
8. 흉곽출구 증후군에 좋은 운동법	5



경희대학교 스포츠의학
변혜수
lovelypigs@naver.com



1. 흉곽출구 증후군이란 무엇인가?

□ ‘흉곽출구’란 팔과 겨드랑이 사이의 혈관과 신경이 지나는 통로를 말합니다. ‘흉곽출구 증후군’이란 흉곽출구를 지나는 혈관이나 신경이 압박을 받는 현상을 말합니다.

2. 흉곽출구 증후군의 원인

□ 흉곽출구 증후군은 출구가 압박되었거나 좁아졌을 때 발생할 수 있는데, 그렇게

되는 원인은 다음과 같습니다.

- 특정한 자세(반복적으로 어깨를 둥글게 말거나 고개를 앞으로 숙이는 자세 등)
- 운동으로 인한 목과 어깨 근육의 단축
- 골절로 인한 압박
- 임신에 의한 자세변화
- 선천적으로 경추 7번이 길어져 첫 번째 갈비뼈 위에 경부늑골이 있는 경우

□장시간 서서 일하는 사람들(예: 계산원, 조립라인 직원)의 경우 어깨를 늘어뜨리고 고개를 앞으로 기울이고 있게 되어 흉곽출구 증후군에 노출될 위험이 있습니다. 무거운 물건을 어깨에 지는 동작이나 반복적으로 팔을 어깨 위로 들어올리는 동작들은 흉곽출구를 압박할 수 있으므로 흉곽출구 증후군을 일으킬 수 있습니다.

3.증상

□흉곽출구 증후군의 증상은 다음과 같습니다.

- 손가락, 손, 팔, 어깨 혹은 목 부위에 **욱신거리고 저리거나 감각이 무더짐.**
- 손이나 팔의 힘 약화
- 손이나 팔이 부음
- 어깨나 목의 통증

※흉곽출구 증후군의 증상은 목 디스크, 수근관 증후군, 회전근개 증후군 등의 다른 질환과 그 증상이 비슷하여 전문가를 통한 판별이 필요합니다.

□팔을 어깨보다 위쪽으로 올릴 때 그 증상은 더 심해질 것입니다.

4.검사

□의사는 먼저 환자로부터 병력을 확인한 후, 환자의 목, 어깨, 팔과 손을 다음과 같은 증상이 있는지 검사합니다.

- 손과 팔의 부어오름, 근력의 약화, 무감각함
- 목의 긴장
- 손목 맥박의 손실이나 감소

- X-ray를 통해 혈관의 눌림이나 선천적인 뼈의 문제를 찾습니다.
- 혈관조영술
- 근전도검사

5.치료

치료의 목적은 흉곽출구의 압박을 줄이는 것에 두고, 치료방법은 다음과 같습니다.

- 서있거나 앉을 때 바른 자세를 유지하기 위한 운동을 합니다.
- 흉곽출구 주변에 굳어있는 조직들을 이완시키는 운동을 합니다.
- 어깨와 목의 근육들을 강화시키고 안정화시키기 위해 운동을 합니다.
- 더 나은 자세를 유지하기 위해 작업환경에 변화를 줍니다.
- 팔을 위로 올리고 자는 것을 피합니다.
- 과체중인 사람은 체중을 줄이도록 합니다.
- 필요하다면 항염증제를 복용합니다.(65세 이상의 경우는 의사의 처방 없이 비스테로이드성 항염증제를 7일 이상 복용해서는 안됩니다.)

통증을 경감시키기 위해서 혹은 첫 번째 늑골을 제거하기 위해 드문 경우 수술 요법을 사용하기도 합니다. 그러나 흉곽출구 증후군은 대개 보존적 치료로 호전될 수 있다고 합니다.

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

□만약 수술을 받았다면 의사가 일상생활로 돌아가는데 있어서 구체적인 지침을 제시해줄 것입니다.

7. 예방방법

□반복적으로 어깨위로 팔을 올리는 동작을 피하고, 어깨위에 무거운 물건을 지는 동작 등을 피하는 것이 흉곽출구 증후군을 예방하는데 가장 좋은 방법입니다. 또한 올바른 자세를 갖는 것이 중요합니다.

8. 운동법

흉곽출구 증후군에 좋은 7가지 운동법1)

1)Scalene stretch(사각근 스트레칭)

이 운동은 갈비뼈에 부착된 목 근육(사각근)을 스트레칭해주는 운동입니다.

바른자세로 앉거나 선 상태에서 양손을 허리 뒤에 깍지를 끼고 왼쪽 어깨를 아래로 내리면서 고개를 오른쪽 약간 앞쪽으로 기울입니다. 15~30초간 이 자세를 유지하고 다시 시작자세로 돌아와 반대쪽도 위와 같이 스트레칭 해줍니다. 양쪽 방향으로 3회씩 반복해줍니다.



Scalene stretch

2)Pectoralis stretch(가슴근육 스트레칭)

문 출입구 혹은 코너에서 양팔을 머리보다 위로 올려 벽을 짚고 서도록 합니다. 어깨 앞부분이 스트레칭이 되는 느낌을 받을 때까지 천천히 몸을 앞으로 기울여주세요. 그 상태로 15~30초간 유지하도록 하고 3회 반복해줍니다.



Pectoralis stretch

3)Scapular squeeze(어깨뼈 쥐어짜기 운동)

양 팔을 몸 쪽으로 붙이고 차렷 자세로 앉거나 선 상태에서 어깨뼈(견갑골)를 쥐어짜듯이 모아줍니다. 그 상태로 5초간 유지하고 10회씩 3세트 해줍니다.



Scapular squeeze

4)Arm slide on wall(벽에 기대어 팔 밀어올리기)

벽에 등을 대고 앉거나 선 자세에서 팔을 그림과 같이 뻗어 팔꿈치와 손목도 벽에 대어주세요. 그리고 팔꿈치와 손목을 벽에 기대어 가능한 한 높이 팔을 천천히 올려줍니다. 이와 같은 동작을 10회씩 3세트 반복해주세요.



Arm slide on wall

5)Thoracic extension(가슴 스트레칭)

의자에 앉아서 양 팔을 머리 뒤로 넘겨 두 손을 맞잡아주세요. 부드럽게 아치를 그리며 몸을 뒤로 젖혀 천장을 보세요. 10회씩 반복하며 매일 틈틈이 해주면 좋습니다.



Thoracic extension

6)Rowing exercise(노젓기 운동)

탄력이 있는 밴드를 고정된 물체에 묶어놓고 양 손을 밴드의 끝에 걸어주세요. 팔꿈치를 90도로 구부려 팔을 어깨 높이에서 수직으로 만들어 유지시킵니다. 그리고

밴드가 걸린 양 팔을 뒤로 잡아당겨서 어깨뼈가 쥐어짜진다는 느낌이 들도록 합니다. 10회씩 3세트 반복해주세요.



Rowing exercise

7)Mid-trap exercise(옆드려 양팔올리기 운동)

딱딱한 바닥에 배를 깔고 눕고, 가슴 밑에는 베개를 받쳐줍니다. 양팔은 옆으로 수평으로 펴고 엄지손가락을 천장을 향해 곧게 펴주세요. 천천히 어깨뼈를 안쪽으로 모으며 양 팔을 천장을 향해 올려주세요. 그리고 천천히 내려옵니다. 15회씩 3세트 반복해주세요.



Mid-trap exercise



※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.