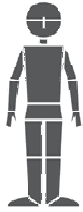


곧게 선 대한민국

2010. 4. 30. (2차수정 2015.10.06)



완신경총손상(팔, 손 저림)을 위한 운동법

출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

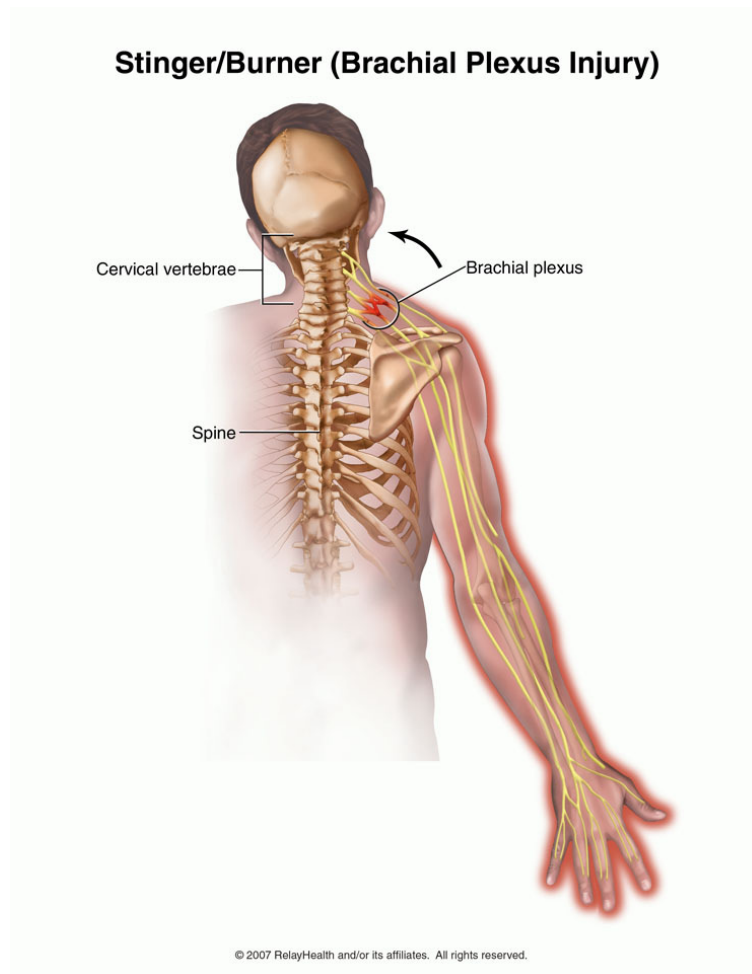
목차

	Page
1.완신경총 손상은 무엇인가	2
2.완신경총 손상의 원인	3
3.증상	3
4.검사	3
5.치료	3
6.정상생활로의 복귀	4
7.예방방법	4
8.완신경총 손상(팔,손저림)을 위한 운동법	4



경희대학교 스포츠의학
김가영
gy0109@iposture.net

1. 완신경총 손상은 무엇인가



□ 손과 팔의 저림 또는 따끔거림은 목과 팔 아래로까지 이어지는 신경의 손상이 원인이 됩니다.

□ 목에는 경추라고 불리는 7개의 뼈가 있는데 이는 인대가 지지를 해줍니다. 척수에서 이어져있는 신경은 팔과 다리를 움직이게 하고 감각을 느낄 수 있도록 해줍니다. 이를 말초신경이라고 부릅니다. 완신경총이라고 불리는 말초신경은 목에서부터 시작되는 척수에서 이어집니다. 이는 척추 사이를 따라 이어져있으며 어깨까지도 이어져있는데 완신경총은 팔이 제 기능을 할 수 있도록 해줍니다. 팔과 손의 저리거나 따가울 경우 완신경총에 손상을 입어서 나타나는 증상입니다.

2.완신경총손상의 원인

□ 따끔거림은 거의 대부분이 반대쪽으로 완신경총이 늘어나거나, 한쪽으로 쳐지거나 다른 물리력에 의해서 머리와 목이 움직여지는 스포츠를 할 때 일어나게 됩니다.

□ 때때로 머리와 목이 한 쪽으로 다른 물리적인 힘에 의해서 밀릴 때 같은 쪽의 완신경총의 신경은 압박을 받게 됩니다. 이로 인해 신경은 늘어나거나 압박을 받는 결과에 따라서 염증을 입기도 합니다.

3.증상

□ 따끔거림은 목에서부터 팔 아래로까지 이어지는 심한 통증의 원인이 됩니다.

- 팔과 손의 타는 것 같은 느낌

- 팔과 손이 바늘로 찔리는 것 같은 저림

- 팔과 손 근육의 약해짐

□ 손상에 따라서 휴식을 취할 경우 증상이 사라질 가능성도 있습니다.

※ 증상만으로 완신경총손상이라 진단할 수 없습니다. 위와 같은 증상이 있으시고 일상생활을 하는데 불편함이 있으시다면 병원에 방문하셔서 정확한 진단을 받으셔야 합니다.

4.검사

□ 의사는 머리, 목, 어깨, 팔, 손을 검사하고 증상에 대한 질문을 하게 됩니다. 머리를 아래로 누르거나 옆으로 누를 때 타는 것 같은 느낌이나 따가움을 느끼게 됩니다.

□ 척추에 손상이 있는지 없는지 확실히 진단을 하게 위해서 목 X-ray를 찍어 보게 됩니다. 만약 손상이 심각하다면 CT나 MRI를 찍게 됩니다. 그 뒤에 EMG(근전도검사)나 NCS(신경전도검사)와 같은 검사를 위해서 전문가를 방문할 것을 권하게 될 것입니다.

5.치료

□ 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 통증이나 증상이 사라질 때까지 목이나 팔의 과도한 사용을 줄이고 휴식.
- 아이스 팩 (20분-30분정도 2-3일 동안)
- 항염증제
- 목 강화 운동
- 만성으로 뻣뻣해진 목 근육(Chronic stiff neck)은 열, 마사지, 근육 자극 실시.

6.정상생활로의 복귀

□ 회복을 하는 모든 사람들은 각각 다른 회복율을 보이고 있습니다. 정상생활로 되돌아가기 위해서는 신경의 회복이 얼마나 빠르게 이루어지는 가이지 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.

7.예방방법

□ 팔과 손의 저림이나 따끔거림의 최고 예방방법은 목 근육을 강하게 관리해주는 것입니다. 풋볼과 같은 스포츠를 할 때 운동 중 상해를 예방할 수 있는 올바른 기술을 이용해서 하는 것이 중요합니다. 운동 중 태클이나 마크를 당할 때 머리가 심하게 흔들리지 않도록 하는 것이 좋습니다.





8. 운동법



핀음이 TIP!

운동 전에 목을 모든 방향으로 돌려본 뒤에 **팔과 손에 저림이나 따끔거림이 없으실 경우에만 운동을 시작해주세요.** 만약 목을 움직였을 때 팔과 손에 저림이나 따끔거리는 증상이 있으시다면 의사, 운동전문가와 상담 후에 운동해주세요-

원신경총 손상(팔, 손 저림)에 좋은 가지 운동법¹⁾

<p>1) Isometric neck flexion (등척성 목 굴곡운동)</p> <p>바르게 서거나 앉은 자세에서 턱은 약간 목 쪽으로 당긴 상태에서 시선은 바르게 앞을 바라봅니다. 손바닥이 앞머리에 위치하도록 하고 천천히 손바닥으로 머리를 밀어냅니다. 머리의 방향은 밀어내는 힘과 반대로 앞으로 버팁니다. 5초 동안 유지하고 다시 편하게 쉬도록 합니다. 5회씩 3세트 실시합니다.</p>	 <p style="text-align: center;">Isometric neck flexion</p>
<p>2) Isometric neck extension (등척성 목 신전운동)</p> <p>서거나 앉은 자세에서 턱은 약간 목 쪽으로 당기고 상태에서 시선은 바르게 앞을 봅니다. 양손을 깍지를 끼고 뒤 머리를 감싸줍니다. 손바닥으로 머리를 받쳐준 상태에서 머리를 뒤로 젖혀줍니다. 뒤로 젖힌 상태에서 5초동안 유지하고 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 5회씩 3세트 실시합니다.</p>	 <p style="text-align: center;">Isometric neck extension</p>
<p>3) Isometric neck side bend (등척성 목 옆으로 구부리기 운동)</p> <p>서거나 앉은 자세에서 턱은 약간 목 쪽으로 당긴 상태에서 시선은 바르게 앞으로 봅니다. 한 쪽 손의 손바닥이 얼굴 옆 관자놀이에 위치하도록 합니다. 그리고 이 관자놀이 부분을 손바닥으로 밀어냅니다. 머리는 손바닥이 밀어내는 방향으로 힘을 주어 버팁니다. 이 상태로 5초동안 유지하고 다시 휴식을 취합니다. 각각 양쪽으로 5회씩 3세트 실시합니다.</p>	 <p style="text-align: center;">Isometric neck side bend</p>
<p>4) Head lift: Neck curl (머리 들어 올려 목 구부리기)</p> <p>등을 대고 바르게 누워 무릎을 구부리고 발바닥은 바닥에 닿도록 합니다. 턱을 약간 아래로 당긴 상태로 가슴을 향해서 머리를 들어 올리도록 합니다. 머리를 들어 올릴 때 어깨는 바닥에서 떨어지지 않고 바닥에 닿아있는 정도 까지 올리도록 합니다. 들어 올린 상태에서 5초 동안 유지하고 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 10회 반복하도록 합니다.</p>	 <p style="text-align: center;">Head lift: Neck curl</p>

5) Head lift: Neck side bend
(머리 들어올리기: 목 옆으로 구부리기)

오른팔을 머리로 베고 오른쪽을 보고 눕습니다. 오른팔 위에 있는 머리를 천천히 당신의 왼쪽 어깨를 향해서 들어 올립니다. 들어 올린 상태에서 5초 동안 버티고 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 이 동작을 10회 반복합니다. 왼쪽의 경우 왼쪽으로 누워서 오른쪽 어깨를 향해서 머리를 들어 올리고 반복할수는 같도록 합니다.



Head lift: Neck side bend

6) Neck extension on hands and knees
(목 신전운동)

무릎을 구부리고, 손은 어깨 넓이로 벌린 상태에서 어깨 바로 아래에 위치한 상태로 바닥을 보고 엎드립니다. 등은 곧게 편 상태에서 머리를 천천히 가슴을 향해서 내려줍니다. 턱을 천천히 목 쪽으로 구부렸다가 다시 머리를 등과 같은 높이까지 들어 올리도록 합니다. 5초 동안 이 자세를 유지합니다. 동작은 10회 반복합니다.



Neck extension on hands and knees

7) Shoulder shrug (어깨 으쓱거리기)

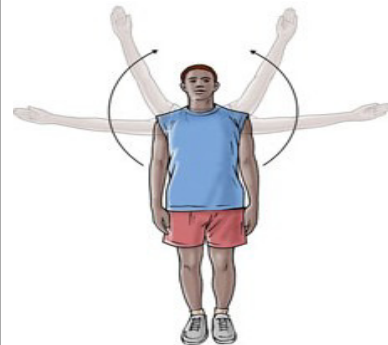
척추를 곧게 편 상태로 바르게 선 자세를 취합니다. 어깨를 위로 으쓱하는 동작과 같이 올려줬다가 다시 처음 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 실시합니다.



Shoulder shrug

8) Shoulder abduction(어깨 외전운동)

바르게 선 상태에서 팔을 양 옆에 가지런히 위치합니다. 손바닥이 앞을 향하도록 한 상태로 천천히 천장을 향해서 들어 올립니다. 위로 올린 상태에서 5초 동안 유지한 후에 다시 첫 자세로 돌아옵니다. 동작은 10회 반복합니다.



Shoulder abduction

1) Written by Tammy White, MS, PT, and Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, for RelayHealth.