

장경대 마찰 증후군의 치료에서 Stretching exercise의 유용성

부산대학교 의과대학 정형외과학교실

서정탁 · 이춘기

서론

장경대 마찰 증후군으로 진단된 환자에서 시행된 stretching exercise의 치료 효과에 대하여 분석하였다.

재료 및 방법

2002년 4월부터 2004년 7월까지 장경대 마찰 증후군으로 진단된 23예(일반인 6예, 군인 17예)를 대상으로 하였다. 처음 내원 시 환자로부터 체질량 지수(체중/키²), 러닝 손상 정도, 러닝 시행 년수, 러닝의 형태, 주간 러닝 거리(km/week), 운동 전 stretching exercise의 유무 및 증상 이환 기간에 대하여 조사하여 치료 결과에 영향을 미칠 수 있는 요인을 고려하였다. 이학적 검사로 장경대 구축에 의한 통증 발생을 확인하기 위하여 Ober 검사를 변형하여 시행하였다. 장경대 마찰 증후군의 치료로 러닝 금지, 편한 운동화의 착용, 약물 치료 및 stretching exercise을 기본으로 하였다. 양호한 치료 결과는 8주 내에 치료 결과 분류 상 75% 이상의 회복을 보인 경우로 하였으며, 양호한 치료 결과를 보이는 시기까지의 치료 기간과 8주에 확인된 자가 신장 운동의 성실성 정도와의 상관 관계를 통계학적으로 분석하였다. Stretching exercise의 성실성은 처방한 운동 치료의 50% 이상 이행한 경우로 하였다.

결과

내원 시 환자의 러닝 손상 정도는 2등급 1예(5%), 3등급 19예(86%), 4 등급 2예(9%)이었다. 러닝 시행 년수는 모든 환자에서 2년 미만(1년 미만 15예, 2년 미만 7예)이었다. 주간 러닝 거리는 30~40 km가 16예(73%)로 가장 많았으며 10~30 km가 2예(9%) 및 40~50%가 4예(18%)였다. 모든 환자에서 러닝 전 stretching exercise을 실시하지 않았었다. 내원 전 증상 이환 기간은 평균 28.6일(7~90일)이었다. 변형 Ober 검사에서 19예(87%)에서 양성 소견을 보였다. 치료 후 8주 내에 19예(87%)의 환자에서 양호한 치료 결과를 보였으며, 나머지 3예(13%)의 환자에서는 치료 실패의 결과를 보였다. 치료 실패를 제외한 경우 양호한 결과를 보이는 환자의 평균 치료 기간은 28.3일(14~60일)이었고 총 증상 이환 기간은 평균 53.8일(24~120일)이었다. Stretching exercise을 성실히 시행한 군과 시행하지 않았던 군의 비교에서 치료 기간은 각각 23일(14~43일) 및 33.1일(21~60일)이었으며 통계학적으로 의미있는 차이를 보였다. 그리고 내원 전 증상 기간(평균 25.6일)과 총 증상 이환 기간(53.8일)과의 연관 관계에서도 통계학적 의미가 있었다.

결론

장경대 마찰 증후군 환자들의 89%에서 8주 이내에 회복을 보였으며, 그 치료로 시행된 stretching exercise은 치료 기간의 단축에 도움이 되었다. 내원 전 증상 이환 기간은 총 증상 이환 기간에도 영향을 미치기에 빠른 진단에 의한 치료가 필요할 것으로 사료된다.