

# 봉료보건요법

-지난호에 이어서-

자료제공:봉료보건봉침연구회

## 제3장 관절탈구, 염좌, 카이로프랙틱과 봉침치료

### 1. 탈구 정복법

탈구가 많이 발생하는 관절

- ① 지관절(指) ② 장지관절(掌指) ③ 주관절
- ④ 견갑관절(肩胛) ⑤ 소아주관절

#### ① 지관절(指) 탈구 정복법

시술자는 왼손으로 환자의 손목을 잡고 오른손으로 탈구된 손가락 끝을 잡고 순간 견인으로 정복한다.

#### ② 장지관절(掌指) 탈구 정복법

상기한 지관절 탈구 정복법과 대동소이(大同小異)하나 단 손가락 끝이 아니고 손가락 전체를 잡고 견인하여 정복한다.

#### ③ 주관절 탈구 정복법

환자를 바르게 눕게 하고 환자의 어깨를 고정시키고 시술자는 환자의 겨드랑이에 발을 뺀어 깊숙이 넣은 다음 팔을 펴게 하고 시술자는 환자의 손목을 잡고 지긋이 견인하여 정복한다.

#### ④ 견갑관절(肩胛) 탈구 정복법

대략 회전법, 충격법, 견인법 등이 있으나 견인법을 설명하고자 한다. 주관절 탈구 정복 때와 같이 환자를 바르게 눕히고 시술자는 환자의 겨드랑이 깊숙이 발을 뺀어 넣고 환자의 팔을 펴게 하고, 시술자의 왼손으로는 환자의 손등쪽 손목, 오른손으로는 손바닥쪽 손목을 감싸쥐듯이 잡고, 약간 강하게 지속 견인하면 정복되는데, 단, 견인하면서 환부가 좌측이든 우측이든 외측 방향으로 비트는 듯이 약간 틀면서 견인하면 수월하게 정복된다.

#### ⑤ 소아주관절 탈구 정복법

여러 가지로 정복하는 방법이 있으나 여기서는 환자를 누워서 정복하는 방법을 설명하겠다. 환자를 받듯이 누어놓고 손상된 주관절이 좌측이든 우측이든 90°로 된 주관절 부위를 지긋이 고정되게

잡고 시술자의 우측 손으로는 환자의 손목을 외측 방향으로 반회전시킨 다음 후측 측 누을 환자의 어깨에 손등이 닿도록 밀어붙이면 똑바로 정복음을 내면서 정복된다.

상기 요법은 어린이가 있는 가정에서는 필수적으로 익혀두어야 할 요법이다. 왜냐하면 소아탈구 손상이 빈발하기 때문이다. 단, 소아탈구인지 염좌인지를 정확히 판별해야 한다. 탈구는 대체적으로 팔을 당겼을 때 일어나며 주관절 부위가 붓지 않고 증상은 육안으로 보아서는 변형이 없다. 염좌는 주로 넘어졌을 때 발생되며 통증이 심하다.

#### ⑥ 근절손상 치료법

이 증상은 손가락 끝마디에 흔히 발생된다. 즉 손가락 끝마디에 갑작스러운 충격을 받았을 때 관절의 근이 끊어져 관절이 꺾여 기능장애로 굴곡 운동이 안된다. 방치해 두면 꺾인 상태에서 굳어버린다.

치료법은 손상 입은 즉시 꺾인 관절을 곧게 편 다음 두꺼운 종이나 합판, 혹은 얇은 판자를 손가락 넓이로 자르고 길이는 손가락 길이에 맞춰 잘라서 손가락 하단에 갖다대고 테이프나 일회용 반창고, 붕대 등으로 부드럽게 감아 고정하여 24시간 후 풀면 감쪽같이 치유된다.

### 2. 염좌 정복법

염좌가 많이 발생하는 관절은 다음과 같다.

- ① 지관절(指) ② 장지관절(掌指) ③ 완관절(腕)
- ④ 주관절 ⑤ 견갑관절(肩胛)

#### (1) 상지관절 염좌 정복법

##### ① 지관절(指) 염좌 정복법

시술자의 왼손으로 환자의 손목 부위를 잡고 우측으로는 염좌 손상을 입은 손가락 끝을 잡고 지속 견인한 다음 부드럽게 굴곡해준다.

##### ② 장지관절(掌指) 염좌 정복법

시술자의 왼손으로 환자의 손목 부위를 잡고, 오른손으로는 환자의 손가락 끝을 잡고 지속견인 한



다음 굴곡시킨다.

### ③ 완관절(腕) 염좌 정복법

먼저 주관절 부위를 고정시키고 엄지부터 차례로 다섯손가락 모두 견인한 다음, 둘째와 셋째 손가락을 잡고 좌로 우로 한번씩 회전시킨 다음 손목 안쪽 또 뒤쪽으로 한번씩 굴곡해준다.

### ④ 주관절 염좌 정복법

환자를 반듯하게 눕게 하고 전갑관절 부위를 고정하게 하고 환자의 팔을 쪽 뺀게 한 다음 손목을 시술자의 두 손으로 잡고 지속 견인하다가 전면으로 굴곡시킨 다음 피면서 환자의 손등이 상향되게 반회전시켜서 그대로 굴곡시키면서 환자의 손등이 어깨에 닿도록 밀어붙이면 정복된다.

### ⑤ 견갑관절(肩胛) 염좌 정복법

환자를 바르게 앉힌 다음 팔을 전면으로 들어올려 한 바퀴 회전시키고 다시 후면으로 한 바퀴 회전시켜 주면 된다.

## (2) 하지관절(下肢) 염좌 정복법

### ① 지관절 염좌 정복법(발가락)

발등을 고정시킨 다음 염좌된 발가락을 견인하면 수월하게 정복된다.

### ② 족관절 염좌 정복법(足)

환자를 눕게 하거나 앉혀놓고 다리를 쪽 뺀게 한 다음 슬관절 부위를 고정해놓고 엄지발가락부터 오지를 차례로 견인한 다음 발등을 잡고 오른쪽으로 한번, 왼쪽으로 한번 회전시킨 다음 뒤쪽으로 밀어 주면 정복됨

### ③ 슬관절 염좌 정복법(膝)

환자를 바르게 눕힌 다음 무릎을 세우면서 무릎이 환자의 복부에 닿도록 밀어붙였다 앞으로 쪽 견인 해주면 정복이 되는데 이와같은 동작을 두세번 반복해주면 좋다.

### ④ 고관절 염좌 정복법(股)

환자를 바르게 눕혀놓고 슬관절을 굴곡시킨 다음 무릎이 복부에 닿도록 밀어붙여 주었다 다시 피면서 견인해주는 동작을 한 두 차례 해주고 환도 부위를 부드럽게 마사지를 해주면 무리없이 정복된다.

상기 제증상에 총괄적인 봉침응용 요법은 다음과 같다. 자침방법은 봉침을 발침하여 환부 주위로부터 약자로 시술하되 점차적으로 환부 중

심으로 접근하면서 시술하며 변해가는 환부 증상에 맞게 조금씩 강도있게 자침해도 된다. 신경안정과 혈액순환을 왕성하게 하고 소염작용을 촉진하며 내출혈을 용해 흡수하여 단시일에 치료된다. 단 강직된(굳은) 관절은 지압과 맛사지를 겸해서 봉침을 강자해도 좋다.

## 3. 척추골 병변에 봉침치료 응용방법

### ① 환부의 증상이 만성일 때

먼저 환부에 경결된 근육과 인대를 무지와 제2지, 3지, 4지두로 지압과 안마형식으로 풀어주되 강한 압으로 풀어주고 난 다음에 봉침을 발침하여 환부에 고르게 자침한다. 환부가 벌겍게 부풀면 1~2분 후에 교정하면 쉽게 교정된다.

### ② 환부의 증상이 급성일 때

환부를 부드러운 지압과 마사지로 풀어준 다음 봉침을 발침하여 산자로 골고루 자침한 후 교정하면 교정이 잘 된다.

## 4. 척추골 전체적 교정법

척추골 교정법은 그 기술이나 방법이 다양하지만 경추골, 흉추골, 요추골 별로 전체 교정법을 말씀드리고자 한다.

### ① 경추전체교정법

교정방법은 환자를 의자나 치료대에 앉힌 다음 그 뒤에서 환자의 아래턱을 양손으로 감싸쥐고 수평되게 돌리면서 머리 위쪽으로 약간 견인하면서 순간적으로 부드럽게 머리를 돌려 충격을 가한다.

### ② 흉추전체교정법

교정방법은 치료대에 환자를 엎드리게 하고 시술자는 환자의 측방이나 허리 위에 말타는 자세에서 양손을 겹쳐 변위된 부위에 놓고 지긋이 체중을 실어 누르며 교정한다. 교정방향과 압력은 환부 전위 종류에 따라 조정한다.

### ③ 요추전체교정법

교정방법은 치료대나 평평한 바닥에 환자를 모로 눕히고 밑부분 다리는 쪽 뺀게 하고 위쪽 다리는 무릎을 반으로 구부리고 바닥에 닿게 한 다음 시술자는 측면에서 한 손은 환자의 어깨가 고정되게 대고 다른 손으로는 둔부에 대고 바르는 형식으로 가압을 순간적으로 주면서 교정한다. 누운 방향을 바꾸어 위와 같은 방법으로 교정한다.

-다음호에 계속-