



오십견(五十肩)이란?

어깨 관절(견관절)의 구조적 특징

견관절은 견갑골의 관절강과 상완골두가 만나서 이루는 관절로 인체의 관절 중에서 가장 운동범위가 넓다.

관절강은 상완골두에 비해 작아서 다른 관절에 비해 빠지기 쉬운 관절이기 때문에 관절 주위에는 많은 근육과 인대가 복잡하게 관절을 보호하고 있다.

오십견이란?

오십견은 어깨 관절을 둘러싼 관절막이 퇴행성 변화를 일으키면서 염증을 유발시키는 질환이다. 즉, 관절 주머니 아래 부분이 달라 붙어 없어지면서 어깨 운동이

제한을 받게 되고, 억지로 운동을 하는 경우 심한 통증을 나타내며 특히, 밤에 더욱 심해서 수면에 지장을 주기도 한다.

원인

오십견은 어깨 부위의 노화나 부상 또는 원인 모르는 가벼운 견비통에서 시작해 서서히 통증의 강도가 심해지면서 운동의 제한을 유발하는 경우를 일컬어 부르는 말로, 발병 연령은 40대 이상으로 다양하며 특히, 50대에 잘 발생한다고 하여 '오십견'이라 불려진다.

발병원인은 불분명하지만 주로 노화에 따른 어깨 관절 주위의 인대나 관절낭 등의 퇴행성 변화에 의해 발생

되고, 그 밖에 어깨 근육통이나 수술 등으로 인해 오랫동안 관절을 사용하지 못한 경우에도 발생된다. 그 밖에 당뇨병이나 목 디스크 등이 원인이 되어 발병하는 경우도 있으나 그 원인을 알지 못하는 경우가 더 많다.

오십견은 크게 2가지로 구분하는데, 특별한 병변 없이 일차적으로 일어나는 경우를 유착성 관절낭염 또는 특발성 동결견이라 하며, 다른 병변으로 인해 나타나는 경우를 이차성 동결견이라 한다. 이차성으로 오는 동결견으로는 첫째, 내인성 즉, 관절 주위를 싸고 있는 근육의 퇴행성 파열 또는 이러한 근육 주위의 석회화현상, 이두박근염, 골성관절염 등을 들 수 있으며 둘째, 외인성으로 경추디스크 또는 심근경색증 등 심장질환을 들 수 있고 셋째, 전신성으로 당뇨병, 갑상선질환 또는 결핵 등을 들 수 있다.

이외에 심한 어깨 관절 타박이나 외상 또는 골절 등으로 인해 장기간의 고정을 하거나 수술적 가료 후 합병증

으로 나타나기도 한다.

증 상

초기에는 어깨 움직임은 이상이 없고, 단지 통증만 있다가 차차 어깨의 움직임에 제한이 있어 일상생활, 특히 옷을 입고 벗기가 어려워지고 길을 걷다가 팔을 부딪치면 극심한 통증을 호소한다. 더 진행되면 야간에 통증이 심해져 통증이 있는 쪽으로 돌아눕지 못하는 등 수면장애까지 초래하게 된다.

이러한 통증으로 인해 어깨 주변 근육은 과도한 긴장을 하게 되며, 동시에 근육이 멎치는 현상이 와서 통증은 더욱 심해지고 이 때문에 관절은 더욱 움직이지 못하는 악순환이 반복된다. 통증이 심해질수록 목과 손가락 쪽으로 방사되는 통증이 나타나기도 한다.

오십견의 치료와 예방

치 료

오십견의 치료는 재활의학적 치료와 수술이 있다. 꾸준한 치료를 통하여 관절의 구축을 막는 노력이 필요하다. 과거에 오십견은 저절로 자연치유 된다고 알려져, 환자 스스로 등한시 하거나 적당한 물리치료로 치료가 된다고 쉽게 간과하여 통증기간만 연장시키고, 치료 회복도 어려워지게 만드는 경우가 많았다.

따라서 시기를 놓치지 말고 발병초기에 적절히 치료를 받는 것이 절대적으로 필요하며, 이런 경우에는 보다

전문적으로 자기물리 치료와 적절한 약물투여로 치료 받으면 통증 없이 빨리 회복되어 정상적인 일상생활을 할 수 있다.

1. 재활의학적 치료

- 신경 차단술

어깨 관절에 혈액 순환을 돕고 굳어진 어깨 관절을 풀어 주기 위하여 상상신경 차단술, 견갑상신경 차단술 등을 시행하기도 한다.

— 물리치료

주로 통증치료 및 어깨 관절 주변조직의 신장도를 증가시킬 목적으로 다음과 같은 치료를 시행한다.

- 온열치료 : 통증을 감소시키고 연부조직의 신장력을 증가시키는 데 주로 사용한다.
- 냉치료 : 특히, 급성기의 염증과 부종에 대한 통증이 있을 때 효과적이며, 운동 치료 전후 사용하여 좋은 치료 효과를 볼 수 있다.
- 전기자극치료 : 통증을 완화할 목적 및 근육의 재교육에 많이 사용한다.
- 초음파치료 : 주로 어깨 관절의 관절낭과 같이 관절 깊숙이 열을 침투시켜 염증을 없애고 심부조직을 신전시켜 운동성을 향상시킨다.
- 운동치료 : 오십견의 가장 기본이 되는 치료법으로 물리치료로 통증이 감소되고 긴장된 근육이 풀려 관절의 운동범위가 증가했을 때 시행하여 관절 운동 범위를 극대화시키는 방법으로 운동치료를 시행하고 있다.

2. 수술적 치료

통증과 관절의 제한이 재활·의학적 치료로 호전이 되지 않거나 관절에 퇴행성 변화들이 생긴 경우, 관절경 또는 수술적 치료를 시행하기도 한다.

예 방

1. 바른 자세

바른 자세라면 자연스럽게 피로가 없는 척추의 자연 경사각을 유지할 수 있는 자세를 말한다. 귀에서부터 다리 쪽으로 수직선을 그린다고 가정했을 때 귀를 지나 어깨 관절의 중앙을 거쳐 무릎과 발목뼈를 통과하는 선을 그릴 수 있다면 좋은 자세이고, 턱을 당기고 등 근육을 펴며 좌우 어깨는 같은 높이가 되도록 하고 목은 수직이 되게 한다. 너무 등을 젖혀 차렷자세를 취하는 것은 오히려 어깨 근육의 긴장을 유발할 수 있다.

의자도 폭신한 쿠션보다는 다소 딱딱한 것으로 팔걸이가 있는 의자가 좋으며, 팔을 내려뜨리면 어깨에 무게가 가므로 옆으로 붙여 팔걸이에 엮고 등받이에 의지하지 말고 등 근육을 쭉 펴고 발바닥은 바닥에 닿게 앉는다.

특히, 운전할 때 무거운 팔을 올린 채 핸들을 조작하면 어깨에 부담이 많이 간다. 따라서 운전을 할 때는 상체와 목을 펴도록 한다.

2. 온열요법

어깨 주변 근육의 긴장을 풀어주기 위한 방법으로 온탕이나 따뜻한 팩 등을 사용하여 혈액순환을 촉진시키고 긴장완화를 유도한다.

하루 10~15분 정도 따뜻한 물에서 온탕을 하면서 목의 좌우·전후 운동, 어깨의 상하운동을 한다.

3. 적당한 운동

하루 1시간 이상 전신운동이 되는 조깅, 경보, 수영, 등산, 가벼운 에어로빅 등의 운동을 규칙적으로 하며, 실내에서는 가끔씩 어깨와 등 근육을 풀어줄 수 있는 체조를 실시한다.



오십견 환자가 시행하는 자가요법

1. 다리미 체조

- 한 손으로 의자나 책상에 기대고 앞으로 숙여서 아픈 쪽의 손을 떨어뜨린다.
- 반동을 주면서 좌우로 흔든다.
- 반동을 주면서 오른쪽으로 돌린다. 다음에는 왼쪽으로 돌린다.

2. 벽, 장롱을 이용한 체조

- 다리미 체조로 운동 범위의 개선이 확인되었다면 이번에는 마주 향한 벽을 손가락을 번갈아 가며 위로 올리는 체조이다.
- 장롱같은 모서리에 손을 올려놓고 그 상태에서 무릎을 굽힌다.

3. 타월체조

- 타월의 양끝을 잡고 이것을 머리 위, 목 뒤, 등으로 가져간다.
- 목욕할 때 등을 씻는 것처럼 허리 뒤로 아픈 팔을 당겨올린다.
- 아픈 어깨가 움직이기 쉽게 손으로 타월을 사용하여 당긴다.

4. 저하체조 : 외회전 운동

- 문에 서서 몸에 팔을 붙인 채로 팔꿈치를 직각으로 굽힌다.
- 손바닥을 벽에 대고 손으로 아픈 팔을 고정하고 천천히 몸을 돌린다. ㉞

〈출처 : 분당재활의학과〉

