



정형외과

Orthopedic Surgery

테니스 엘보우 (외측 상과염)

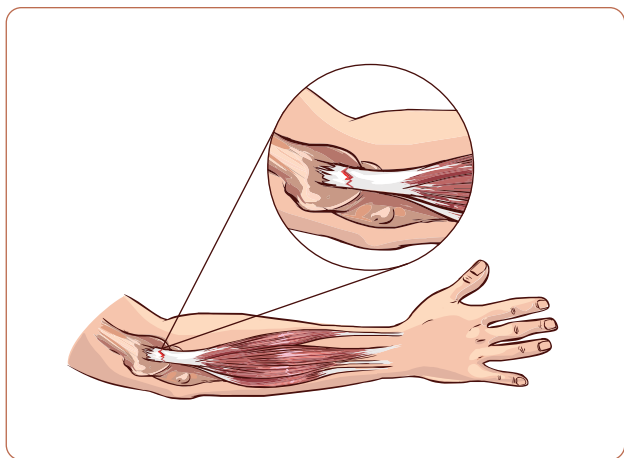




테니스 엘보우란?

팔꿈치의 “상과”는 팔꿈치의 내측과 외측에 튀어 나온 뼈를 말합니다. 이 뼈에는 손목과 손가락을 움직이는 많은 힘줄이 붙어 있습니다. 이 부위의 힘줄에 과도한 힘이 가해지면 상과의 염증과 더불어 힘줄의 내부에 미세한 파열이 발생하여 통증이 생기는데, 이것을 테니스 엘보우라고 합니다.

테니스 엘보우는 대부분 팔꿈치 외측에 통증을 호소하는 경우가 흔하므로 일반적으로 외측 상과염이라 합니다. 외측 상과염은 대부분 수술을 하지 않고 치료할 수 있지만 근육 강화 운동이 뒷받침되지 않으면 쉽게 재발해 오랫동안 불편을 겪게 됩니다.





어떻게 진단하나요?

먼저 자가 진단을 통해 알 수 있습니다. 자신의 통증이 팔꿈치 외측의 튀어나온 뼈 즉 “외상과” 주위에 있을 때 이 부위를 손가락 끝으로 힘껏 눌러서 심하게 아프다면 테니스 엘보우를 의심해봐야 합니다. 테니스 엘보우가 생기면 물건을 들거나, 밀 때, 운반할 때 주로 팔꿈치의 바깥쪽에 통증이 있습니다. 심하게 진행된 경우는 가벼운 일에서도 통증이 발생하며, 팔꿈치 뿐만 아니라 팔 아래로 내려와 통증이 나 힘이 빠지는 증상이 유발되어 일상생활에 지장을 초래합니다.

테니스 엘보우는 30~50대 사이에서 가장 흔하며, 위 증상이 있다면 전문의의 진단과 치료를 받아야 합니다. 병원에서는 환자의 병력 청취, 진찰, X-선 촬영으로 대부분 간단히 진단됩니다. 그러나, 관절염, 요골신경 압박증후군, 외상 등을 감별진단하기 위해 근전도 검사, MRI 등 정밀검사가 필요한 경우도 있습니다.



치료는 어떻게 하나요?

충격파 치료

수개월간 보존적 치료로 낫지 않는 난치성이거나, X-ray상 석회화 건염이 있는 경우 시행합니다.

수술적 치료

6개월 이상 치료에도 불구하고 일상 생활이 불가능한 정도의 지속적인 심한 통증이 있는 경우 시행합니다. 수술은 개방적 CNirschl술식, 관절경 수술이 있으며 팔꿈치 힘줄 상태에 가장 적합한 방법을 선택해야 합니다.

보존적 치료

통증과 염증을 가라앉히고, 파열된 힘줄의 회복을 도와줌으로써 증상을 호전시키는 치료입니다. 다음과 같이 2단계로 시행합니다.

통증의 제거

가장 중요한 것은 4~6주간의 휴식입니다. 즉 팔꿈치 아래에 가벼운 보조기를 착용해 팔을 쉬게하고, 통증을 유발하는 어떤 활동도 피해야 합니다.

초기에는 냉찜질이 좋지만 수주 이상 만성화된 경우는 온찜질과 자가 마사지를 권합니다. 이때 소염진통제와 초음파, 전기자극 등 물리치료를 병행하면 도움이 됩니다. 증상이 호전되지 않을 시 국소 스테로이드와 마취제를 주사하여 치료 효과를 볼 수 있으나 자주 맞을 경우 힘줄의 위축, 피부 색깔 변화 등의 합병증이 생길 수 있습니다.

재발을 막기 위한 운동치료

통증이 가라앉으면 손목, 손가락, 전완부의 근육을 스트레칭하고 강화운동을 통해 팔꿈치 상과 힘줄의 재파열을 방지해야 합니다.

스트레칭 운동 방법은 다음과 같습니다. 팔꿈치를 완전히 편 상태로 아프지 않은 쪽의 손목을 구부려 근육을 스트레칭 합니다. 팔꿈치 통증이 없어질 때까지 꾸준히 하셔야 합니다. 또한 의사의 처방에 따라 팔꿈치를 펴고 주먹을 쥐 상태로 손목을 신전하고 5초간 유지하는 운동을 하루에 100~200번 반복합니다. 단 힘을 많이 쓰게 되는 팔 바깥쪽 근육에 통증이 생길 수 있으니 근육을 자주 주물러야 합니다. 대신 팔꿈치 바깥쪽의 뼈가 만져지는 부분은 만지지 않습니다.



테니스 엘보우, 예방하려면?

주부들의 경우는 빨래를 짜고, 마루를 닦는 등 손목을 회전하거나, 뒤로 젖히는 운동이 많은 가사일에서 잠시 벗어나야 합니다. 하루 종일 컴퓨터 모니터만 바라보면서 키보드를 만지작거리는 사람에게도 팔꿈치 통증이 올 수 있습니다. 평소에 상지 근육 단련이 안되어 있는 상태에서 가끔 하는 가벼운 운동에서조차 이 부위에 무리를 줄 수 있기 때문입니다.

따라서 평소에 가벼운 운동을 통해 근육 단련을 해주는 것이 중요합니다. 또한 테니스 엘보우가 회복되기 전에 또 다시 팔을 쓰는 것은 재발의 위험이 있으니 주의해야 합니다.



올바른 치료법 결정을 위해서는 반드시 정형외과 전문의를 통한 정확한 진단과 상담이 필요합니다





1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00

대전/노원/강남

평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원