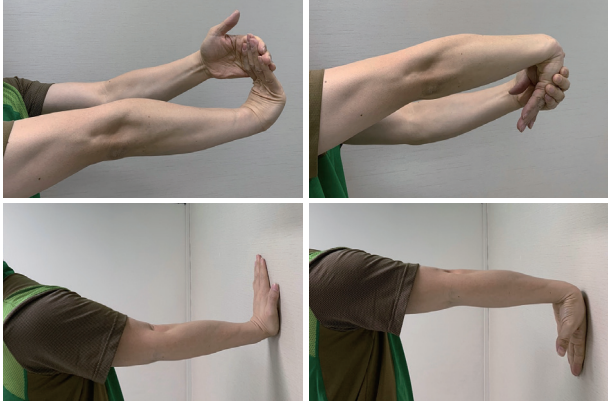


 테니스 엘보우에 도움이 되는 운동

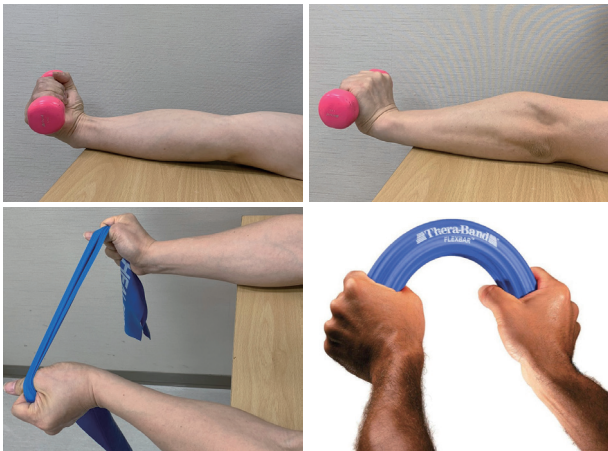
스트레칭 요법



치료사에 의한 도수치료 요법



밴드, 공, Flex Bar를 이용한 스트레칭 요법



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

[www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

EMC 대전을지대학교병원  
EMC 노원을지대학교병원  
EMC 강남을지대학교병원  
EMC 의정부을지대학교병원



재활의학과  
Rehabilitation medicine

내외측 상과염  
(테니스/골프 엘보우)  
재활치료



EMC 을지대학교의료원

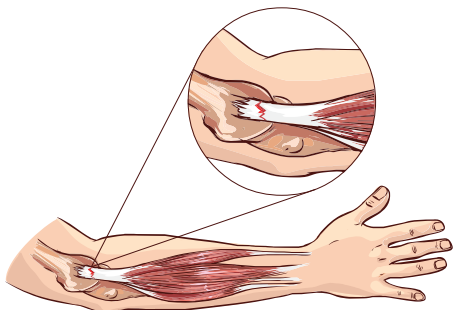
## 테니스 엘보우란?

테니스/골프 엘보우는 주로 손목관절의 과도한 신전과 굴곡으로 인해 발생하며 백핸드 스윙을 반복하는 테니스 선수와 골프 선수에서 많이 발생한다고 하여 붙여진 이름입니다. 팔꿈치의 '상과'는 팔꿈치 내측과 외측에 튀어나온 뼈를 의미하는데, 이 뼈에는 손목과 손가락을 움직이는 많은 힘줄이 붙어 있습니다.

이 부위의 힘줄에 과도한 힘이 가해지면 상과의 염증이 생깁니다. 더불어 힘줄이 뼈에서 들뜨거나 힘줄의 내부에 미세한 파열이 발생하여 통증이 생기는데, 이것을 테니스/골프 엘보우라고 합니다. 테니스 엘보우는 대부분 팔꿈치 외측에 통증을 호소하는 경우가 흔해 외측 상과염을 뜻합니다. 골프 엘보우는 팔꿈치 내측에 통증을 호소하는 경우가 흔하며 내측 상과염을 뜻합니다.

## 증상은 어떤가요?

테니스 엘보우는 손목관절의 신전과 아래팔의 옆침과 뒤침이 반복되는 활동 및 주먹을 쥐는 활동을 할 때 증상이 자주 악화되며, 팔꿈치 및 손목의 힘이 약해짐을 동반할 수 있습니다. 주로 팔꿈치 바깥쪽으로 통증을 느끼며 종종 아래팔이나 손까지 통증을 느끼기도 합니다. 반대로 골프 엘보우는 주로 손목의 굴곡 동작에서 증상을 호소합니다. 손목이 쭉시는 통증이 실 때 나타날 수도 있고 활동한 후 밤에 나타나기도 합니다.



## 진단은 어떻게 하나요?

### 이학적 검사

팔꿈치 외측 또는 내측의 튀어나온 뼈 부위를 누르면 통증이 발생합니다. 또한 손목을 뒤로 젖히거나 굽히면서 힘을 주게 되면 팔꿈치 쪽에서 통증이 유발됩니다.

### 단순 방사선 검사

방사선 검사 결과가 일반적으로 정상이어도 만성인 경우 힘줄의 석회화 침착을 관찰할 수 있습니다.

또한 MRI나 초음파 검사를 통해서 팔꿈치 부위의 퇴행성 변화를 좀 더 정밀하게 검사할 수도 있습니다.

## 치료는 어떻게 하나요?

### 초기 테니스/골프 엘보우의 경우

- 유발요인이 되는 활동의 중단
- 항염증제 복용
- 부분적 냉치료
- 통증 물리 치료

### 만성 테니스/골프 엘보우의 경우

- 체외 충격파 치료
- 항염증 주사
- 증식요법(프롤로테라피 : prolotherapy)
- 자가혈장풍부주입술(PRP)
- 테니스 엘보 밴드(air cast)나 띠와 같은 보조기
- 수술요법 : 비수술적 치료에 효과가 없는 환자에서 고려

## 예방법은 무엇인가요?

- 운동을 하기 전 10분 이상 충분한 워밍업 및 손목관절 팔꿈치 관절 스트레칭
- 운동 시 휴식을 자주 갖기 및 스트레칭과 마사지 자주 하기
- 갑작스러운 물리적 스트레스에 대한 에너지를 흡수할 수 있는 근력 강화
- 알맞은 라켓 사용(라켓 줄의 팽팽함을 느슨하게, 좀 더 큰 손잡이의 라켓을 사용할 것)
- 스윙 방법 교정(양손을 사용한 백스윙)
- 관절이나 근육에 스트레스를 주는 운동방법 개선
- 테니스공을 5분 동안 간헐적으로 쥐어뜯다.

### 테니스 엘보우 보조기



### 치료 방법 및 경과?

테니스/골프 엘보우는 약 80% 이상에서 증상이 경미하거나 저절로 통증이 호전되며 7~8개월 후 자연 치유됩니다. 하지만 20% 정도에서 만성화되어 근력 약화 및 만성 통증이 유발되면 치료가 어려워집니다. 만성 테니스/골프 엘보우 환자의 경우 철저한 통증 관리 및 약화된 힘줄의 운동요법으로 완전 회복될 수 있도록 재활 치료를 하는 것이 중요합니다.