

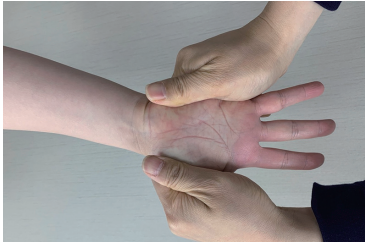
수근관증후군의 치료

물리치료사에 의한 도수치료법



손목 굴곡근 스트레칭

어깨를 고정하고 팔꿈치를 곧게 편 상태에서 손가락의 끝을 잡고서 손목을 최대한 손등 쪽으로 젖혀줍니다.



수근관 스트레칭

양손을 이용해 엄지손가락과 새끼손가락 쪽에서 그림과 같이 손을 고정해줍니다. 손목을 손등 쪽으로 젖히는 동시에 양손의 엄지손가락을 이용해 수근관 부위를 넓혀주듯이 좌우로 신장시켜 줍니다.

보조기

증상이 밤에 심한 경우에는 수면 시 손목 자세에 의해 신경 압박이 심해질 수 있기 때문에, 잘 때 보조기를 착용하는 것이 좋습니다.



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

EMC 대전을지대학교병원
EMC 노원을지대학교병원
EMC 강남을지대학교병원
EMC 의정부을지대학교병원



재활의학과
Rehabilitation medicine

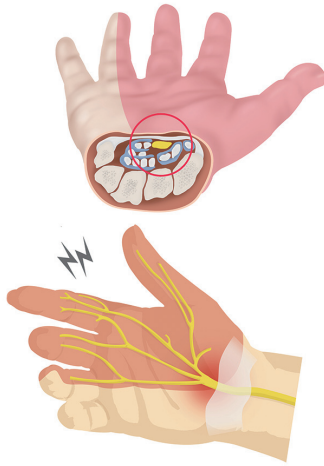
손가락 저림증
(수근관증후군)



EMC 을지대학교의료원

수근관증후군이란?

손가락의 통증이나 저림증을 호소하여 병원을 찾는 많은 이유 중의 하나가 '수근관증후군(Carpal-tunnel syndrome)'이라 불리는 질환으로 손가락에 통증이 생기고 감각이 둔해지는데, 주로 엄지손가락부터 네 번째 손가락에 많이 생깁니다. 집안일을 많이 하는 30~40대 가정주부나 컴퓨터를 다루는 직종, 당뇨병, 만성신부전으로 혈액투석을 받는 환자들에게서 자주 발생합니다.



수근관증후군의 증상

- 엄지손가락을 포함한 셋 또는 네 손가락이 저려 일을 하다가도 자주 손목을 흔들어 터는 행동을 함
- 손에 부분적으로 통증이 있고 손끝의 감각 둔화로 찻잔이나 수저를 놓치는 경우가 생김
- 손목을 팔 쪽으로 구부릴 때 찌르는 듯한 통증이 있고, 밤에 특히 더 심한 손 저림증을 호소하며 잠에서 깨는 일이 잦아짐
- 손가락이 화끈거리는 느낌
- 물건을 잘 떨어뜨리고, 주먹을 꼭 쥐지 못함
- 엄지 측 손바닥이 바짝 말라 꾸글꾸글함

수근관증후군의 원인

다음과 같은 원인에 의해 조직이 상처를 입고 염증이 생기면 발생합니다. 손목의 안쪽 인대가 두꺼워지면서 손목 중앙을 통해 손가락으로 내려가는 정중신경을 압박하여 생깁니다. 근전도 검사로 보존적인 치료가 가능한 상태인지, 수술적 치료를 받아야 하는지 결정해야 합니다.

- 손가락 및 손목의 과다 사용으로 힘줄 또는 인대에 염증이 생김
- 아래팔 또는 손목뼈의 골절
- 손목의 결절종과 같은 공간을 차지하는 조직

수근관증후군의 치료

주사 치료

수근관 내 부분 마취제 및 스테로이드를 국소 주사하여 붓기를 감소시킵니다. 초음파를 이용하여 정확하게 수근관 내에 약물을 투입하여 염증 및 통증을 감소시킬 수 있습니다.

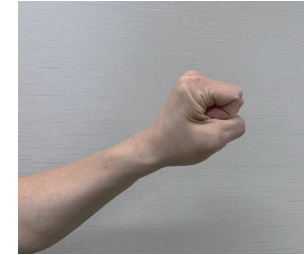


수술적 치료

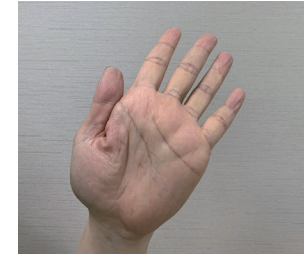
비수술적 치료의 효과가 없거나 근전도 검사에서 심한 손상을 보일 경우 시행합니다. 손목의 인대를 절개하여 수근관 공간을 넓혀주는 비교적 간단한 수술입니다.

수근관증후군의 치료

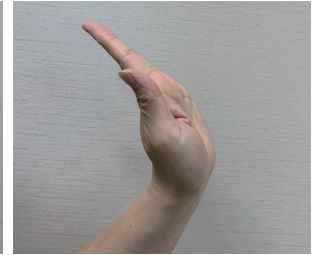
스트레칭 운동 (활주 운동)



주먹을 쥐다.



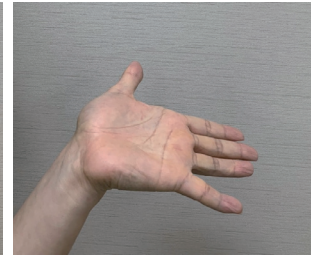
엄지손가락을 검지에 붙이고 손가락을 편다.



엄지손가락을 검지에 붙인 상태로 손목을 펴 준다.



엄지손가락을 검지에서 떼고 펴 준다.



팔을 바깥으로 회전시킨다.



다른 쪽 손가락으로 엄지손가락을 잡아당긴다.