



고신대학교복음병원 재활의학과

진료안내 및 문의 : 051) 990-6156

어깨 통증의 치료

고신대학교복음병원 재활의학과
김동규 교수

교육 및 연구경력

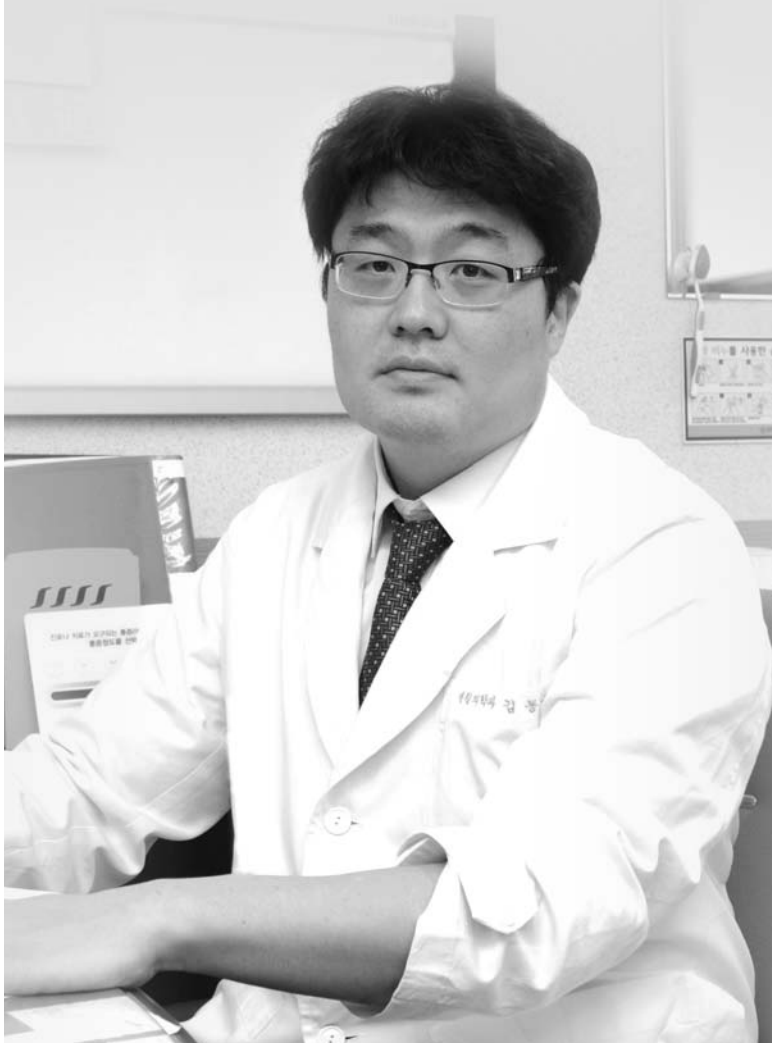
- 서울대학교 의과대학 졸업
- 서울아산병원 임상강사

주요활동 및 수상

- 대한재활학회 정회원
- 대한노신경학회 정회원
- 대한 스포츠의학회 정회원
- 대한근전도전기진단학회 정회원
- 대한연하장애학회 정회원

주요관심 및 진료분야

- 근골격계 통증 치료 및 운동



어깨 통증의 치료

2013년 4월 17일(수) 오후 2시

가끔씩 콧코 찌시는 어깨 때문에 고민이신 분들 많으시죠? 어깨 통증원인에 대해서 알아보겠습니다. 어깨, 즉 견관절의 통증은 요통 다음으로 자주 접하는 통증부위이며 많은 분들이 어깨통증의 원인을 오십 견에서만 찾으시려고 하고 계십니다. 그렇지만 어깨통증의 원인은 단순히 오십 견만 있는 것이 아닙니다. 이러한 견관절 통증을 일으키는 질환들은 매우 다양하며 다른 부위와 마찬가지로 견관절 통증 역시 그 원인 질환을 파악하는 것이 가장 중요합니다. 정확한 진단이 선행되지 않은 물리치료나 투약으로 잘 치료가 되지 않는 경우가 적지 않은데, 왜냐하면 어깨 통증의 원인으로 어깨 자체의 문제뿐만 경추부 질환 흔히 디스크나 척추협착증 등으로 매우 다양하고, 그 밖에 근막 통증 및 신경인성 통증, 심장질환, 폐질환 및 횡경막 자극 등에 의한 전이통까지 원인이 될 수 있습니다.

이들 중에서 가장 흔한 어깨통증의 원인인 목 디스크에 의한 어깨 통증과 어깨자체에 질환에 의한 어깨 통증을 구별하는 방법은 가장 중요한 증상은 바로 야간통증입니다. 대부분의 어깨 질환에서는 야간에 누워있을 때 통증이 더 심해지는 것이 특징인데 반해서 목의 디스크 목의 퇴행성질환, 근막통증 증후군 등의 다른 부위의 질환에서 발생하는 어깨 통증은 야간에 더 심해지지 않습니다. 또한 이러한 목의 질환에서는 견갑내측이 아프거나, 목을 움직일 때 통증이 심해지며, 팔꿈치나 아래팔이 같이 아픈 경우가 많습니다.

여기서는 어깨 자체에 질환이 있어 생기는 어깨 통증에 대해 살펴보겠습니다. 견관절 질환 중 오십견(동결견), 회전근개 질환이 제일 흔한 질환입니다.

우선 오십견부터 살펴보면 동결견 혹은 유착성 관절낭 염이라고 불리며, 어느 날 갑자기 팔을 정상적으로 올리기 어려워질 때 주로 의심하는데 어깨 관절의 통증 및 운동 제한이 주된 증상입니다. 전형적인 오십견의 경우에는 각 운동범위가 50% 이상 감소되어 있으므로 쉽게



알 수 있지만, 오십견이 진행 중인 경우와 한참 나뻐다가 좋아지는 경우에는 운동범위가 조금 증가되어 있어 혼란을 느끼시는 경우가 많습니다. 40~50대 여성에서, 노동을 하는 사람 보다는 사무직에서 주로 발생하고 당뇨나 갑상선 질환이 있는 경우에 보다 흔히 발생합니다. 2~3년 정도면 저절로 호전되기도 하지만 그렇지 않은 경우가 더욱 흔합니다. 치료를 하지 않는 경우 시간이 지나가면 통증은 많이 호전되나 어깨의 운동범위가 많이 줄어들어 물건을 들어 올리거나 화장실을 가거나 등 일상생활에서 많은 어려움이 있을 수 있습니다. 그래서 통증에 대한 치료와 더불어서 꼭 어깨 관절의 운동범위를 회복시키는 운동치료가 꼭 병행되어야 합니다.

다음으로 충돌증후군과 회전근개 질환을 살펴보겠습니다. 주로 어깨를 옆으로 벌려서 90도 정도 들어 올릴 때쯤에 심한 통증을 느끼지만, 그 이하나 그 이상의 범위에서는 큰 통증을 느끼지 못합니다. 주로 견갑골의 견봉과 어깨뼈 사이에서 극상근이라는 근육의 힘줄이 끼이면서 통증이 발생하면, 이가 반복적으로 일어날 때 힘줄이 파열될 수 있습니다. 회전근개의 파열은 건 자체의 내부 변성이나 염증 반응의 영향 등 여러 요인이 복합적으로 작용하는 것으로 알려지고 있습니다. 회전근개 질환의 정확한 진단을 위해서는 철저한 병력 청취와 신체검사가 필수입니다. 요즘은 초음파를 이용하여 이에 대해 간편하게 진단을 할 수 있습니다. 견관절 부위 통증의 양상을 살펴보면 회전근개 질환 환자의 통증은 일반적으로 머리를 빚거나 높은 선반 위의 물건을 집을 때와 같이 손을 머리위로 올리는 동작과 뒤 주머니에 지갑을 꺼내거나 브래지어 끈을 풀 때와 같이 손을 허리 뒤로 내회전하는 동작을 취할 때 유발됩니다. 그러나 이러한 동통의 양상은 경추 추간판 탈출증이나 어깨 관절염, 점액낭염, 오십견등의 통증과 구별이 어려울 수 있어 꼭 전문가의 진료가 필요합니다. 이학적 검사, 신경 검사, X-ray, 초음파, MRI 등 여러 가지 검사를 통하여 정확히 진단하여 알맞은 치료를 받아야 합니다.

앞에서 살펴본 봐야 같이 어깨 통증의 원인은 여러 가지가 있고 이를 치료하는 방법도 다양합니다. 크게 살펴보면, 비수술적치료와 수술적인 치료로 나누어 질 수 있고 비수술적치료는 보존적인 치료법이라고도 부릅니다. 비수술적인 치료는 경구약물치료, 주사치료, 물리치료, 재활운동치료, 보조기착용, 테이핑 요법 등이 있습니다.

경구 약물치료에는 흔히 알고 있는 비스테로이드성 소염진통제, 스테로이드, 근육이완제 등이 있고, 주사치료로는 스테로이드 주사요법, 히루안 주사요법, 자가혈액주사치료, 증식치료 등이 있으며, 주사를 보다 효과적으로 시행하기 위해 x선, 초음파, CT등을 보조적인 도구로 사용합니다. 일반적으로 척추에 주사를 시행할 때는 x-선 촬영을 주로 사용하고, 그 외에 관절에 주사를 시행할 때는 초음파를 사용하고 있으나 이는 상황에 따라 바뀔 수 있습니다.

재활 치료는 흔히 알고 있는 핫팩, 고주파 치료 등의 물리 치료만 있는 것이 아니라 잘 짜인 운동 프로그램(home exercise program)을 통하여 충분한 동통 완화 효과와 근력 및 운동범위를 회복시켜주는 치료가 있습니다.

보조기 치료는 어깨에는 사용되는 경우가 드물지만 목, 허리, 팔꿈치, 무릎, 발에 통증이 있을 시 밴드형태나, 플라스틱 부목 같은 형태를 많이 사용하고 있습니다. 그 밖에 테이핑이나 초음파 충격파치료 등이 있습니다.

결론적으로 어깨 통증은 흔히 일정기간이 경과하면 회복되는 자연치유 질환이라 하여 치료에 다소 소극적일 수 있지만 그 원인 자체가 매우 다양하고 적절한 치료를 하지 않았을 경우 같은 증상이 재발하거나, 어깨 운동의 제한이나 통증 등의 후유증상이 남을 수 있으니 어깨에 통증이 있다면 방치하지 마시고 꼭 병원을 찾아 적극적이고 정확한 치료를 해야 합니다.