어깨 문제란 무엇인가?

어깨는 어떻게 이루어져 있나?

어깨 관절은 근육과 힘줄 및 인대로 지지되는 뼈들로 구성되어 있습니다. 힘줄은 어깨 근육과 뼈를 잡아 주는 강한 끈 조직입니다. 힘줄은 근육이 어깨를 움직일 수 있게 도와줍니다. 인대는 세 개의 어깨 뼈를 서로 잡아주고 어깨 관절이 안정되게 해줍니다.

- 누가 어깨에 문제를 겪을 수 있는가?
- 무엇이 어깨 문제를 초래하는가?
- 어깨 문제는 어떻게 진단하는가?
- 어깨 문제는 어떻게 치료하는가?
- 흔하게 있는 어깨 문제는 무엇인가?
- 어깨 문제에 관해 진행 중인 연구 내용은?

누가 어깨에 문제를 겪을 수 있는가?

남성, 여성, 아이 누구나 어깨 문제를 겪을 수 있습니다. 그리고 모든 인종과 민족의 사람들이 같은 문제를 겪을 수 있습니다.

흔하게 있는 어깨 문제는 무엇인가?

흔하게 있는 어깨 문제는 다음과 같습니다.

- 탈구
- 분리
- 회전근개 질환
- 회전근개 파열
- 굳은 어깨
- 골절
- 관절염

어깨 문제의 증상과 치료는 문제의 종류에 따라 다릅니다.

탈구

탈구는 위팔의 뼈 끝 골두가 관골 밖으로 탈출했을 때를 말하며, 어깨가 비틀리거나 강하게 당겨질 때 발생합니다.

탈구를 치료하려면 의사가 위팔의 골두를 관골 안으로 다시 밀어 넣어야 합니다. 추가적인 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 어깨의 위치가 유지되도록 팔걸이나 장치를 착용합니다.
- 휴식.
- 하루에 얼음 찜질을 3~4회 실시하십시오.
- 운동을 하여 적정한 범위까지 움직임을 향상시키고 근육을 강화시키며 부상을 예방하십시오.

어깨 탈골이 발생하면 다시 또 일어날 가능성이 있습니다. 나이가 젊고 활발한 사람에게 흔하게 일어납니다. 탈골로 인해 어깨 주위의 신경이나 조직이 손상되면 수술이 필요할 수 있습니다.

분리

어깨 분리는 쇄골과 견갑골 사이의 인대가 찢어지는 경우 발생합니다. 이러한 부상은 어깨에 타격이 가해지거나 팔을 뻣은 상태에서 넘어지면 생길 수 있습니다.

어깨 분리의 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 휴식.
- 어깨의 위치가 유지되도록 팔걸이를 착용합니다.
- 통증과 붓기를 가라 앉히기 위해 얼음 찜질을 합니다.
- 휴식을 취하고 운동을 합니다.
- 파열이 심하면 수술이 필요할 수 있습니다.

회전근개 질환: 건염 및 윤활낭염

어깨에 건염이 생기면 어깨 주위의 부위에 의해 조여져 힘줄에 염증이 생깁니다(충혈, 붓기 및 통증).

윤활낭염은 윤활낭(어깨 관절을 보호하는 체액이 들어 있는 작은 주머니)에 염증이 생길 때를 말합니다. 윤활낭염은 류마티스 관절염 같은 질병에 의해 발생되기도 합니다. 어깨 관절을 심하게 쓰는 운동이나 머리 위로 어깨를 자주 들어올리는 작업을 많이 하는 경우에도 발생합니다.

건염 및 윤활낭염은 각각 생기기도 하고 같이 생기기도 합니다. 건염 및 윤활낭염의 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 휴식.
- 얼음 찜질.
- 아스피린과 이부프로펜 같은 진통제가 통증과 붓기를 줄여 줍니다.
- 초음파로 깊은 조직을 따뜻하게 만들고 혈액 순환을 향상시킵니다.
- 근력을 기르기 위해 가벼운 스트레칭과 운동을 합니다.
- 어깨가 나아지지 않으면 코르티코스테로이드를 주사합니다.
- 6~12개월 후에도 어깨가 나아지지 않으면 수술이 필요할 수 있습니다.

회전근개 파열

회전근개 힘줄은 자주 사용하거나 나이가 들면 염증이 생길 수 있습니다. 팔을 편 상태에서 넘어지면 생기기도 합니다. 머리 위로 팔을 반복적으로 들어 올리는 운동이나 작업을 하면 회전근개에 손상을 줄 수 있습니다. 나이가 듦에 따라 힘줄이 닳아 파열이 생길 수도 있습니다. 어떤 경우에는 파열이 생겨도 통증이 없을 수도 있으며 그렇지 않은 사람도 있습니다.

파열된 회전근개의 치료는 연령, 환자의 건강 상태, 부상의 심각도, 손상 상태에서의 방치 기간에 달려 있습니다. 파열된 회전근개의 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 휴식.
- 통증 부위에 열 찜질이나 냉 찜질을 합니다.
- 통증과 붓기를 줄여주는 약을 씁니다.
- 근육과 신경에 전기 자극을 줍니다.
- 초음파를 사용합니다.
- 코르티손을 주입합니다.
- 운동을 하여 움직임의 범위를 늘리고 근력과 기능을 향상시킵니다.
- 다른 치료 방법으로 파열이 나아지지 않으면 수술이 필요합니다.

굳은 어깨

굳은 어깨가 있는 사람은 어깨의 움직임이 매우 제한적입니다. 굳은 어깨의 원인은 다음과 같습니다.

- 만성 통증으로 인해 사용을 하지 않음.
- 더 악화되는 류마티스성 질환.
- 관절에 띠 조직이 성장하여 움직임을 제한
- 어깨 관절이 움직이도록 돕는 체액의 부족

굳은 어깨의 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 통증과 붓기를 줄여주는 약을 씁니다.
- 열 찜질을 합니다.
- 가벼운 스트레칭을 합니다.
- 근육과 신경에 전기 자극을 줍니다.
- 코르티손을 주입합니다.
- 다른 치료 방법으로 어깨가 나아지지 않으면 수술이 필요할 수 있습니다.

골절

골절이란 뼈의 일부 또는 전부가 부러지는 것입니다. 어깨에서 골절은 쇄골 또는 위팔 뼈와 관련이 있습니다. 골절은 주로 낙상이나 어깨 쪽 타격에 의해 생깁니다.

골절의 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 의사가 뼈를 회복이 되는 위치에 둡니다.
- 뼈의 위치가 유지되도록 팔걸이 또는 장치를 착용합니다.
- 뼈가 회복이 된 후 어깨를 강화하고 움직임을 회복하기 위해 운동을 합니다.
- 수술이 필요할 수 있습니다.

어깨 관절염

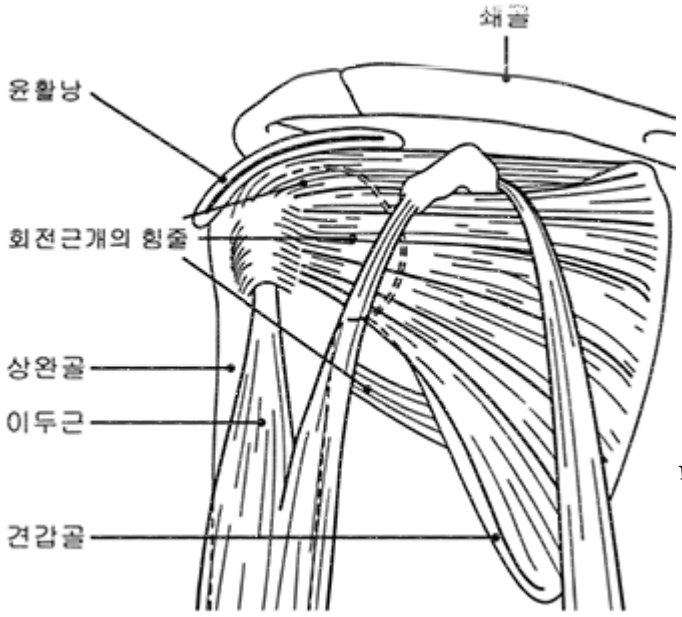
관절염에는 두 가지 유형이 있습니다.

- 골관절염—연골의 마모나 파열에 의해 생기는 질환.
- 류마티스성 관절염—자가 면역 질환으로서 한 관절이나 여러 관절에 염증을 일으킵니다.

어깨의 골관절염은 아스피린이나 이부프로펜 같은 비스테로이드성 항염증약(NSAID)으로 치료가 됩니다. 류마티스성 관절염을 앓고 있는 사람은 물리 치료나 코르티코스테로이드 같은 약물 치료를 필요로 합니다.

이러한 치료법이 어깨 관절염의 통증을 경감시키지 못하거나 기능을 향상시키지 못하면 수술이 필요할 수 있습니다.

무엇이 어깨 문제를 초래하는가?



많은 어깨 문제들이 어깨 부위에 있는 연조직의 파괴로 인해 발생합니다. 어깨를 너무 많이 사용하면 나이를 먹어감에 따라 연조직 손상이 더 빠르게 진행될 수 있습니다. 육체 노동과 운동을 하는 것이 어깨 문제를 유발할 수 있습니다.

어깨 통증은 작은 부분이나 넓은 영역 또는 팔 아래 쪽에서 느껴질 수 있습니다. 신경을 따라 어깨로 전해지는 통증은 다음과 같은 질환에 의해 발생할 수 있습니다.

- 담낭 질환
- 간 질환
- 심장 질환
- 목 뼈의 질환

어깨 문제는 어떻게 진단하는가?

의사는 다음 방법 등을 통해 어깨 문제를 진단합니다.

- 병력
- 신체 검사
- 엑스레이, 초음파 검사 및 자기 공명 이미지(MRI) 같은 검사

어깨 문제는 어떻게 치료하는가?

어깨 문제는 RICE(휴식, 얼음 찜질, 압박, 높이 올리기)를 통해 우선적으로 치료될 수 있습니다.

- 휴식. 48시간 동안 어깨를 사용하지 마십시오.
- 얼음 찜질. 얼음 주머니를 부상이 있는 부위에 20분 정도 올려 둡니다. 그리고 하루에 4~8회를 반복합니다. 콜드팩, 얼음 주머니 또는 비닐백에 부순 얼음을 넣고 수건으로 감싼 다음 얼음 찜질에 사용하십시오.
- 압박. 통증 부위에 고르게 압박을 가해 붓기를 줄이십시오. 랩이나 붕대를 사용하면 도움이 됩니다.
- 높이 올리기. 부상 부위를 심장 위치보다 높게 올리십시오. 어깨 밑에 베게를 넣으면 어깨 위치를 높이 유지하는 데 도움이 됩니다.

통증이나 경직성이 계속 없어지지 않으면 의사의 진료를 받아서 문제의 진단을 받고 치료를 받아야 합니다.

어깨 문제에 관해 진행 중인 연구 내용은?

과학자들은 다음의 방법을 찾기 위해 어깨 문제에 관해 연구를 하고 있습니다.

- 수술 개선.
- 기능을 향상하고 통증 경감.
- 척수 손상이 있는 사람들에게 통증을 야기하는 움직임 패턴을 교정.
- 근육과 힘줄의 회복을 돕는 신약 개발.
- 회전근개 파열을 예방하고 치료.

어깨 문제 및 관련 있는 기타 상태에 관한 상세한 정보:

국립 관절염, 근골격, 피부 질환 연구소(NIAMS)

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health (NIH)
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
전화: 301-495-4484
무료 전화: 877-22-NIAMS (226-4267)
TTY: 301-565-2966
팩스: 301-718-6366
이메일: NIAMSinfo@mail.nih.gov
웹사이트: www.niams.nih.gov

안내

본 간행물은 여기서 설명되는 질환의 치료에 사용하는 약들에 관한 정보를 포함하고 있습니다. 본 간행물이 마련된 당시에 가장 최신(정확한) 정보를 포함시켰습니다. 약에 관한 새로운 정보가 때때로 공개됩니다.

현재 복용 중인 약에 관한 업데이트나 모든 질문은 미국 연방 식품안전청으로 888-INFO-FDA(무료 전화: 888-463-6332)에 문의해 주십시오. 또는 다음 사이트를 방문해 주십시오. 주소: www.fda.gov. 특정한 약에 관한 추가 정보는 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda 사이트에서 Drugs@FDA를 방문해 주십시오. Drugs@FDA는 FDA가 승인한 약품들의 검색 가능한 카탈로그입니다.

Related Information

Cirugía de reemplazo articular: Información básica de salud para usted y su fam…