염좌란 무엇인가?

염좌(삠)란 인대(관절에 있는 2개 이상의 뼈를 연결하는 조직)의 부상을 말합니다. 염좌에서 하나 이상의 인대가 늘어나거나 찢어지게 됩니다.

긴장이란 무엇인가 ?

긴장이란 근육이나 힘줄(근육과 뼈를 연결시키는 조직)에 대한 부상을 말합니다. 긴장이 생기면 근육이나 힘줄이 늘어나거나 찢어집니다.

염좌의 징후와 증상은 무엇인가?

염좌의 일반적 징후와 증상:

- 통증
- 부기
- 멍
- 관절을 움직이거나 사용할 수 없음

때때로 이러한 부상이 발생하면 터지거나 찢어짐을 느낄 수 있습니다. 염좌는 그 정도가 가벼움, 중간 또는 심함일 수 있습니다.

긴장의 징후와 증상은 무엇인가 ?

긴장은 다음을 초래할 수 있습니다.

- 통증
- 근육 경련
- 근육 허약
- 부기
- 경련
- 근육을 움직이기 어려움

만약 근육이나 힘줄이 완전히 찢어지는 경우, 그 통증이 심하며 움직이기 어려운 것이 보통입니다.

염좌의 원인은 무엇인가?

염좌의 원인에는 여러 가지가 있습니다. 넘어짐, 비틀림 또는 부딪힘으로 인하여 관절이 정상 위치에서 벗어날 수 있습니다. 이것은 그 관절 주위의 인대들이 늘어나거나 찢어지게 할 수 있습니다. 염좌는 다음 경우에 발생할 수 있습니다.

- 넘어져서 팔로 바닥을 짚을 경우
- 발의 옆으로 바닥에 떨어질 경우
- 무릎이 비틀린 경우

긴장의 원인은 무엇인가 ?

긴장은 근육이나 힘줄이 뒤틀리거나 당겨져서 발생합니다. 긴장은 갑자기 또는 몇 일이나 몇 주에 걸쳐서 발생할 수 있습니다. 갑작스러운(급성) 긴장의 원인은 다음과 같습니다.

- 최근의 부상
- 무거운 물건을 잘못 들어올렸을 때
- 근육에 과다한 힘을 가했을 때

만성 긴장은 대개 근육이나 힘줄을 같은 방식으로 반복하여 움직이는 것이 그 원인입니다.

염좌와 긴장은 어떻게 치료하는가?

염좌와 긴장의 치료 방법은 같습니다. 발생 후 처음 하루 이틀 동안 부기와 통증의 감소를 위해, 의사는 대개 다음을 지시할 것입니다.

- 상처 부위를 쉬게 한다. 발목이나 무릎을 다쳤으면, 의사는 목발이나 지팡이의 사용을

제안할 수 있다.
- 상처 부위에 한 번에 20분씩 얼음 찜질을 한다. 의사는 하루에 4번에서 8번까지 이것을 지시할 수 있다.
- 특수 붕대나 석고붕대, 장화 또는 부목을 사용하여 상처를 압박한다(누른다). 의사가 가장 좋은 방법과 누르는 정도를 알려준다.
- 부상당한 발목이나 무릎, 팔꿈치 또는 손목을 베개 위에 놓는다.
- 의사가 아스피린이나 이부프로펜과 같은 약의 복용을 권장할 수 있다.

의사는 통증과 부기를 치료한 다음, 보통 부상당한 부위의 운동을 지시할 것입니다. 이것은 뻣뻣해짐을 방지하고 힘을 키우는 데 도움이 됩니다. 사람에 따라 물리요법이 필요합니다. 몇 주 동안 부상당한 부위를 운동하거나 물리요법사에게 가야할 수 있습니다. 의사나 물리요법사가 스포츠를 포함하는 정상 활동을 언제 시작할 수 있는지 알려줄 것입니다. 너무 일찍 시작하면, 그 부위를 다시 다칠 수 있습니다.

고통을 동반하는 염좌나 긴장이 있다면 의사의 치료를 받는 것이 중요합니다. 이것은 올바른 치료를 받는 데 도움이 됩니다.

염좌와 긴장을 방지할 수 있는가?

염좌와 긴장의 방지를 위해 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 피곤하거나 통증이 있을 때는 운동이나 스포츠를 피한다.
- 균형잡힌 식사를 하며 강한 근육을 유지한다.
- 건강한 체중을 유지한다.
- 넘어지지 않도록 한다(예를 들어, 집 앞 계단이나 보행로의 언 곳에 모래나 소금을 뿌린다).
- 잘 맞는 신발을 신는다.
- 신발 한쪽이 닳으면 새 것으로 바꾼다.
- 매일 운동한다.
- 스포츠 하기에 적합한 신체 상태를 만든다.
- 스포츠 하기 전에 예비 운동과 몸 풀기를 한다.
- 스포츠에 맞는 보호 장구를 착용한다.
- 평평한 면을 달린다.

염좌는 주로 어디에 발생하는가?

염좌는 발목에 가장 많이 일어납니다. 사람들이 넘어져서 손바닥으로 바닥을 짚을 때, 팔목을 비틀게 됩니다. 엄지의 염좌는 스키나 다른 스포츠에서 흔하게 발생합니다.

긴장은 주로 어디에 발생하는가 ?

긴장이 흔히 생기는 두 가지 부위는 허리와 넙적다리 뒤쪽의 넙적다리 뒤인대입니다. 축구나 풋볼, 하키, 권투, 레슬링 같은 스포츠에는 허리나 다리의 긴장이 발생하는 위험이 있습니다. 손이나 팔을 많이 사용하는 스포츠에서 발생합니다. 그 예로는 체조, 테니스, 조정, 골프 등입니다. 이러한 스포츠를 가끔 하는 사람들에게는 손이나 팔에 긴장이 발생합니다. 스포츠로 인한 팔꿈치 긴장도 발생할 수 있습니다.

염좌 및 긴장 그리고 기타 관련 있는 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.