

염좌란 무엇인가? What Are Sprains and Strains?

빠른 참조: 일반 대중을 위한 읽기 쉬운 간행물 시리즈

염좌란 무엇인가 ?

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

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 다음에 발생할 수 있습니다:

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

염좌는 주로 어디에 발생하는가 ?

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

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.

긴장이란 무엇인가 ?

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

미국연방보건복지부
공공보건 서비스
U.S. Department of Health
and Human Services
Public Health Service

의 국립 연구소관절염및
근골격계 및피부 질환
건강의 국립 연구소
National Institute of
Arthritis and
Musculoskeletal and
Skin Diseases
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

전화: 301-495-4484
무료전화: 877-22-NIAMS
TTY: 301-565-2966
팩스: 301-718-6366
이메일:
NIAMSinfo@mail.nih.gov
웹사이트:
www.niams.nih.gov



National Institute of
Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases

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 과도한 힘을 가했을 때.

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

긴장은 주로 어디에 발생하는가 ?

긴장이 흔히 생기는 두 가지 부위는 허리와 넓적다리 뒤쪽의 넓적다리 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.

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.

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.

빠른 참조: 일반 대중을 위한 읽기 쉬운 간행물 시리즈

- 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 키우는데 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 받는데 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.

염좌 및 긴장 그리고 기타 관련 있는 상태에 관한 상세한 정보:

의 국립 연구소관절염및근골격계 및피부 질환건강의 국립 연구소

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 건강 상태의 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 문의하십시오. 또는 다음 사이트를 방문하십시오: www.fda.gov. 특정한 약에 관한 추가 정보는, www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda 사이트에서 **Drugs@FDA** 를 방문하십시오. **Drugs@FDA** 는 FDA 가 승인한 약품들의 검색 가능한 카탈로그입니다.