

건강 칼럼

꾸준한 치료에도 낫지 않는 테니스엘보, '팔꿈치 추벽증후군' 의심

물건을 들어 올리거나 팔을 사용할 때 기본적으로 움직이는 관절이 팔꿈치다. 팔꿈치는 상완골, 척골, 요골 등 3개의 뼈와 주변의 근육 및 인대, 힘줄로 이루어져 있는 신체 부위로 주관절이라고도 불리며 상지의 움직임을 주관하는 역할을 담당하고 있다.

일상생활을 하면서 수시로 사용되는 신체 부위인 만큼 반복적인 자극이나 과도한 압력에 의해 팔꿈치가 손상될 위험이 높은데 대표적인 질환이 테니스엘보다.

테니스엘보란 팔꿈치의 바깥쪽부터 손목까지 이어진 힘줄이 과도하고 반복적인 사용에 의해 조직 변성 및 통증이 발생하는 질환으로 의학적인 정식명칭은 외측상과염이다. 테니스와 같이 라켓을 이용한 운동을 하다가 특하는 파열음과 함께 힘줄이 끊어지는 느낌이 들거나 통증이 발생하면서 운동성이 저하되는 증상이 나타나는 것이 특징이다.

주로 손목이나 손가락을 피는데 필요한 근육과 연결되어 있기 때문에 물건을 들거나 손목을 굽혔다



강지호

S서울병원 정형외과 원장

펴는 행동을 취할 때 통증이 나타난다면 테니스엘보를 의심해보아야 한다.

테니스엘보는 팔꿈치 바깥쪽 부분의 힘줄이 파열되고 회복되는 과정을 반복하면서 생긴 염증으로 인해 통증이 발생하는 대표적인 주관절 질환이다. 힘줄의 손상이 경미한 초기에는 물리치료나 약물치료, 체외충격파 등 보존적인 치료를 통해 개선이 가능하지만 증상이 장기간 지속될 경우 콜라겐 주사 치료를 시행할 수 있고 최종적으로는 힘줄의 수술을 받아야 할 수 있다.

단약 테니스엘보 진단 후 반복적인 보존적 치료에도 증상이 개선되지 않는다면 팔꿈치 추벽증후군을

의심해 보아야 한다.

이는 팔꿈치 관절을 보호하는 역할을 하는 외측 관절면의 추벽이 관절 사이에 끼이면서 근육통을 동반한 통증을 유발하는 질환으로 팔꿈치를 펴고 주먹을 쥐면 통증과 함께 힘이 빠지는 증상이 나타나는 것이 특징이다.

팔꿈치추벽증후군은 반복적인 운동이나 습관적 활동에 의해 두꺼워지거나 찢어지면서 발생하는 주관절 질환으로 증상이나 일반 x-ray 검사로는 테니스엘보와 구분이 어렵기 때문에 정밀검사가 필요하다.

통증이 있는 관절 내 추벽에 국소 마취제를 부여했을 때 통증이 사라진다면 추벽증후군을 의심할 수 있

다. 환자의 상태에 따라 초음파 검사나 MRI 검사가 추가적으로 필요할 수 있다.

추벽증후군 역시 초기에는 물리치료나 약물치료와 같은 방법으로 개선이 가능하지만, 방치하여 만성적인 통증이 나타나는 상태라면 관절염으로 발전할 수 있어 주의가 필요하다. 이 경우에는 2~3mm의 관절내시경을 병행 부위에 삽입하여 찢어진 추벽을 제거하는 수술적 치료가 이루어져야 한다.

관절내시경을 이용한 수술은 10분 내외로 짧고 수술 후 1~2일 내에 움직일 수 있기 때문에 부담이 적다는 장점이 있다.

팔꿈치 통증을 유발하는 질환이 발생하게 될 경우 일상생활을 하는데 여러 가지 불편함을 초래하기 때문에 평소 꾸준한 관리가 중요하다. 운동을 하기 전 팔꿈치를 돌리거나 스트레칭을 통해 근육을 충분히 풀어주고, 통증이 나타난다면 근육 사용을 최소화하고 휴식을 취해야 한다. 또한 증상을 방지하게 되면 만성통증으로 방치할 수 있는 만큼 정형외과에 방문하여 정확한 진단 및 치료를 받는 것이 좋다.

사설
코로나 극복 재난지원금 지급

전북도가 긴급 재난지원금을 지급하기로 했다. 도민 한 명에게 10만 원씩 재난지원금이 지급된다. 신청은 7월 5일부터 8월 6일까지 거주지 읍면동 행정복지센터를 방문하면 된다. 현장에서 재난지원금 선불카드를 지급해 수령한 날부터 즉시 사용할 수 있다. 사용 기한은 9월 30일까지로 기한 내 사용하지 못한 금액은 환수된다. 사용 지역은 주민등록이 있는 거주지 시군으로 제한된다.

소상공인을 간접 지원하는 차원에서 대기업 백화점, 대형마트, 유흥업소, 온라인 쇼핑몰 등에서는 사용을 제한했다. 전북이 아닌 지역 분사를 둔 직영 프랜차이즈와 농협중앙회 하나로마트 2개소도 제한 업종으로 추가했다.

신청 단계에서 세대주가 본인 신분증을 갖고 세대원을 포함해 일괄 신청하면 수령할 수 있다. 세대원이 신청할 경우 본인과 세대주의 신분증을 지참하면 일괄 수령할 수 있다. 결혼 이민자와 영주권자, 동거

인은 본인이 직접 신청을 원칙으로 한다. 지급 기준일인 6월 21일까지 출생한 신생아로서 신청 당시 출생신고를 마치고 도내에 주민등록을 두고 있는 경우에도 재난지원금을 수령할 수 있다.

긴급 재난지원금 지급이 원활히 이뤄질 수 있도록 출생년도 끝자리별로 신청하는 요일제 배부 방식으로 한다.

시 단위 지역인 전주, 군산, 익산, 정읍, 남원, 김제 등이 해당된다.

그 외 군 단위 지역은 적용하지 않기로 했다. 무주군의 경우 마을 담당관 일제 출장을 통해 현장에서 지급된다. 읍면동 행정복지센터에 방문이 어려운 직장인, 맞벌이 부부 등은 대리 신청도 가능하다.

코로나19 장기화로 침체된 경기와 제약된 실상을 이겨내야 한다.

전북도는 도민 모두에게 혜택을 전하기 위해 보편적 긴급 재난지원금 지원을 했다. 이번 긴급재난지원금이 서민경제에 도움이 되기를 바란다.

신동일한국 싱크탱크 지도자 세미나

신동일한국을 위한 제1차 싱크탱크(THINK TANK) 2022 지도자 원리세미나가 최근 여수 디오션호텔에서 열려 관심을 모았다.

전주평화연합(UFP) 호남? 제주 지구가 주관한 이날 행사에는 각계 지도자 120여명이 참석했다.

참석자들은 싱크탱크(THINK TANK)로서의 역할을 수행하고 지혜와 역량을 모아나가는 데 최선을 다하자고 다짐했다.

이상재 회장은 "신동일한국 창건 활동과 세계평화 구현 활동에 적극 동참하길 기대하며, 다가올 사해안 시대의 성장 동력을 함께 만들어가자는 취지로 세미나를 준비했다"고 말했다.

이어 조옥현 부회장의 '희망 신동일한국'과 '삼리 역사로 본 한민족의 비전' 등 강의가 이어졌다. 전 세계 지식인의 연대체 'Think Tank 2022'는 평화와 통일 의 기초가 되는 공생·공영·공의의 비전을 제시하고 한반도 의 항구적 공동 번영을 이룩하

는 것이 목표다.

Think Tank 2022는 한국 1011명과 세계 1011명이 함께해 총 2022명으로 구성됐다. 내년 2월까지 전국 5개 지역으로 확산해 신동일한국 인재를 위한 지역별 온라인 희망전진대회를 개최할 예정이다.

특히 분쟁과 갈등을 이해하기 위해 현장을 확인하는 팩트파인딩투어(Fact-finding Tour), 신동일한국 포럼(ILC), 신동일한국 희망전진대회, 한반도 평화서밋 2021 등과 연계해 활동할 예정이다.

현재 인류가 겪고 있는 코로나19 위기는 한 개인이나 국가의 리더십으로는 극복할 수 없는 위기이며 어느 때보다 국제적 협력과 연대가 필요하다.

세계 유일의 분단 지역인 한반도는 남북한의 문제가 아니라 항구적 세계평화를 위해 국제적인 관심과 노력이 요구된다. Think Tank 2022가 한반도와 세계평화를 앞당기는 마중물이 되기를 기원한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

물세례로 더위 식히는 미국 어린이들



무더위가 이어진 지난 26일(현지시간) 미 워싱턴주 에버렛의 원터 줄 공원원에서 어린이들이 에버렛 소방서가 제공하는 살수 장치의 물을 맞으며 더위를 식히고 있다.

'백신의 날' 대량 접종하는 토론토 시민들



27일(현지시간) 캐나다 토론토의 한 경기장에 마련된 코로나19 대규모 백신 접종소에서 시민들이 코로나19 백신을 맞고 있다. 토론토시는 27일 '토론토 백신의 날'을 맞아 하루 동안 400명의 보건 관계자가 약 2만5000명을 대상으로 백신을 접종했다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**