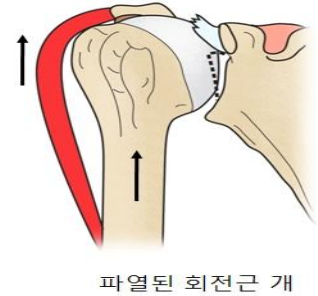
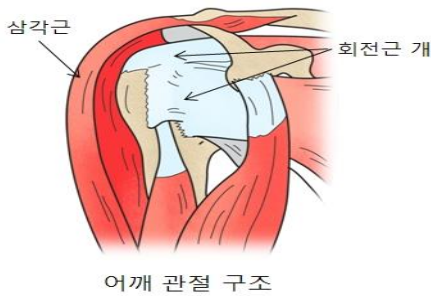


# 회전근개 증후군(Rotator cuff syndrome)

**정의 :** 회전근개 증후군은 회전근개에 변형과 파열이 생긴 질환을 말합니다. 회전근개란 어깨와 팔을 연결하는 4개의 근육(극상근, 극하근, 소원근, 견갑하근) 및 힘줄로 이루어져 있는 것입니다. 어깨 근육의 통증을 막연히 오십견으로 알고 방치하다가 치료 시기가 늦어지는 경우가 있습니다. 적절한 시기에 관리하는 것이 필요합니다.



## 【회전근개 질환】

### 원인 :

- ① 운동에 의해 근육이나 힘줄을 과도하게 사용하거나 과도한 힘을 가했을 때 생기는 염증으로 인해 발생할 수 있습니다.
- ② 어깨 관절과 회전근개 힘줄 사이의 활막의 자극이나 염증으로 인해 발생할 수 있습니다.
- ③ 치료를 하지 않고 방치하면 염증이 악화되거나 만성적으로 근육이 퇴행하거나 파열이 일어날 수 있습니다.
- ④ 40세 이상이 되면, 회전근개 근육이나 힘줄이 퇴행성으로 변화하여 파열될 수 있습니다.
- ⑤ 좋지 않은 자세를 취하거나 팔을 들고 넘어졌을 때, 무거운 물건을 들었을 때, 머리 위쪽으로 팔을 많이 올릴 때 회전근개 근육이나 힘줄에 스트레스가 가해져 염증과 파열이 일어날 수 있습니다. 특히 야구 투수나 수영 선수, 테니스 선수나 목수 등의 직업군에서 많이 발생합니다.



【회전근개 파열】

**증상 :** 회전근개 증후군 증상은 목과 어깨 부위에 나타납니다. 팔을 들거나 손을 등 뒤로 했을 때 통증이 심해집니다. 팔은 완전히 올리면 통증이 감소하는 경우가 있고, 운동 범위가 감소하며, 팔을 움직이면 어깨에서 마찰음 같은 소리가 날 수 있습니다. 어깨 주위 근육이 약화될 수 있습니다. 밤에 통증이 더 많이 발생할 수 있습니다.

### 회전근개의 통증

- ▶ 특히 팔을 위로 올릴 때 통증이 심해짐
- ▶ 바로 선 자세보다 누운 자세에서 통증이 심함
- ▶ 힘줄이 파열되기 때문에 특정 각도에서 팔을 들어올릴 수 없으며, 타인이 팔을 올려주면 팔이 올라감.

### 오십견의 통증

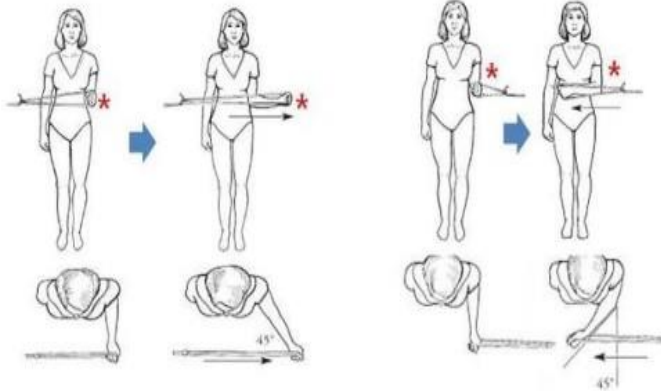
- ▶ 팔을 들 때 통증과 함께 잘 올라가지 않음
- ▶ 손을 뒤로 하는 동작이 어려움
- ▶ 서서히 통증이 줄어드며 어깨가 굳어감
- ▶ 타인이 팔을 올려줘도 어깨가 굳어 올라가지 않음

## 회전근개와 오십견의 통증

## 회전근개 파열 예방에 도움이 되는 근력강화 스트레칭



1. 누워서 덤벨을 이용하여, 굴곡과 신전 그리고 내전과 외전 운동을 진행 한 다음 회전 패턴의 운동을 수행합니다.



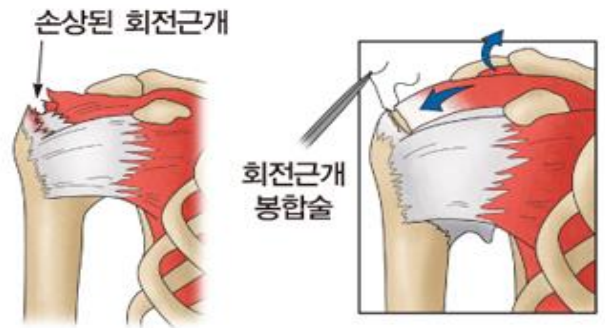
2. 서 있는 자세에서 밴드를 이용하여, 탄성을 이용한 팔의 근력과 가동범위를 점진적으로 향상시켜 주는 운동을 반복 수행하여 줍니다.

3. 기타) 힘을 뺀 상태에서 어깨를 천천히 돌린다.  
 어깨를 으쓱하고 올린 상태로 10초간 유지한다.  
 양팔을 하늘을 향해 최대한 쪽 뻗어 10초간 유지한다.  
 양손을 머리 뒤 깎지끼고 팔꿈치를 최대한 수평으로 벌려 10초간 유지한다.

**치료 :** 회전근개 증후군 치료법은 손상정도에 따라 구분됩니다. 비수술적 치료와 수술적 치료가 있습니다.

### ① 비수술적 치료(보존적 치료)

회전근개에 부분 파열이 있을 때는 보존적 치료를 할 수 있습니다. 보존적 치료를 하는 동안에는 일상생활에서 무리가 가지 않는 정도의 활동은 해도 괜찮지만, 회전근개에 무리가 가는 행동을 해서는 안 됩니다. 회복을 위해 운동 치료를 해야 합니다. 운동 치료는 회전근개만을 선택적으로 강화할 수 있는 일련의 특수한 동작으로 이루어져 있습니다. 간단한 도구를 이용합니다. 약물이나 운동 치료를 해도 증상이 호전되지 않을 경우 수술을 시행합니다.



【회전근개 질환】

### ② 수술적 치료

회전근개가 완전히 파열되어 기능에 장애가 생겼을 경우 수술을 해야 합니다. 수술은 전신 마취하에 관절 내시경으로 수술할 수 있습니다. 파열 부위가 큰 경우에는 약간 절개하고 수술을 할 수 있습니다. 관절 내시경 수술은 진단과 동시에 수술이 가능합니다. 이는 절개 부위가 작고 손상이 적기 때문에 입원 기간이 짧고 수술 후 회복이 빠르다는 장점이 있습니다.