

# 오십견(동결견)

## 개요-원인

- ① 특발성 동결견 : 특별한 원인이 없으면서 견관절 내의 연부 조직의 점진적인 구축으로 통증과 더불어 능동 및 수동 관절 운동이 제한되는 질환입니다.
- ② 이차성 동결견 : 당뇨병, 갑상선 질환, 경추 질환, 흉곽 내 질환, 외상 등에 의해서 이차적으로 발생하는 질환으로 정확한 원인이 밝혀지지 않아 연구중에 있습니다.

<그림. 오십견이란?>



## 증상

초기 : 어깨를 안쪽으로 돌리기 힘듭니다.

이후 : 팔을 앞으로 들기 힘들거나 밖으로 돌리기도 힘들어 합니다.

## 치료

- 1) 수동적 신장 운동
- 2) 관절 내 수압 요법
- 3) 관절 내 스테로이드 주입
- 4) 도수 조작
- 5) 수술적 치료 방법 : 비수술적 치료 후 호전 없을 시 고려

본 페이지에서 제공하는 내용은 참고사항일 뿐 게시물에 대한 법적 책임은 없음을 밝혀드립니다. 자세한 내용은 전문가와 상담하시기 바랍니다.

## 오십견의 보존적 치료

치료 원칙의 기본은 보존적 요법이며 가장 중요한 치료는 수동적 관절 운동을 통한 관절 운동 범위를 회복시키는 것입니다. 보존적 치료의 중심은 수동적 신장 운동(passive stretching exercise)이며 온열 치료와 진통 소염제, 그리고 스테로이드의 국소 주사가 보조적으로 이용됩니다. 이에 반응을 보이지 않을 경우, 수압을 이용한 관절낭 팽창이나 도수 조작 등을 고려할 수 있습니다.



### 〈전방 거상 운동〉

편안하게 누운 상태에서 건강한 쪽 손과 아픈 쪽 손을 맞잡은 다음 건강한 팔을 써서 아픈 팔을 머리 위로 들어올림



### 〈전방 경사 운동〉

의자에 앉아서 책상 위로 양 손을 맞잡고 팔을 쪽 편 다음에 상체를 앞으로 숙이듯 서서히 숙여서 아픈 팔이 빠근하게 느낄 정도까지 상체를 숙임



수건이나 막대로 아픈 팔은 아래로, 건강한 쪽 팔은 위로하여 막대를 잡음

건강한 팔을 최대한 위로 뻗어 아픈 팔이 따라오게 함

오십견이 아닌 질환을 오십견으로, 오십견인 질환을 다른 질환으로 잘못 진단하고 치료를 받아 적절한 치료가 늦어지는 경우를 많이 보게 되는데, 어깨 통증이 있을 때에는 반드시 병원을 방문하여 적절한 진단과 치료를 받는 것이 중요합니다.

본 페이지에서 제공하는 내용은 참고사항일 뿐 게시물에 대한 법적책임은 없음을 밝혀드립니다. 자세한 내용은 전문가와 상담하시기 바랍니다

출처 : 질병관리청 국가정보포털  
무단배포 금지