

족저 근막염



【족저근막염】

정의 족저근막은 종골에서 시작하여 발바닥 앞쪽으로 5개의 분지를 내어 발가락 기저부에 부착되는 강인하고 두꺼운 섬유띠로 발의 아치(arch)를 유지하고 체중부하 상태에서 발을 올리는데 도움을 주며 발의 역학에 중요한 역할을 합니다. 족저 근막염은 뒤꿈치의 통증을 일으키는 흔한 질환으로 임상에서 가장 흔하게 접하게 되는 족부 병변 중 하나입니다. 평균 발생 연령은 45세 정도이며, 여자에서 2배 정도 더 잘 발생합니다. 장시간 오래 서 있었다거나 운동을 과도하게 해서 발에 스트레스가 증가했거나, 최근 몸무게가 증가한 병력을 갖고 있거나 오목발이나 평발이 있으면 더 쉽게 발병합니다

원인

- 계단오르기, 등산, 조깅, 에어로빅
- 중년층에서 비만으로 인한 발에 대한 과도한 부하
- 좋지않은 구두
- 여성: 하이힐
- 점프하거나 높은 곳에서 떨어지는 외상
- 갑자기 운동을 많이 한 경우
- 당뇨, 관절염

증상

보통 서서히 발생하며, 특징적으로 아침에 일어난 직후 처음 몇 발자국을 걸을 때 심한 통증을 호소합니다. 이는 밤사이에 족저 근막이 수축이 된 상태로 지나다가 아침에 체중이 부하되면 수축된 족저근막이 갑자기 스트레칭이 되면서 발생하는 것입니다. 병이 진행되면 오래 걸거나 운동을 한 후에도 통증이 발생합니다. 내측 발 뒤꿈치에 심한 압통이 관찰되며, 흔히 아킬레스건 단축이 동반된 경우가 많습니다.

진단

감별 진단은 뒤꿈치 지방층 위축, 점액낭염, 종골의 피로 골절 등이 있습니다. 진단은 주로 임상증상과 이학적 검사에 의해서 내릴 수 있으며 다른 고가의 진단 방법은 필요하지 않은 경우가 대부분입니다.

치료

90% 이상의 환자들이 보존적 치료로 회복이 되며 수술적 치료는 거의 필요가 없습니다. 족저 근막이 밤사이에 수축되어 있다가 아침에 급하게 스트레칭이 되면서 통증이 발생하므로, 족저 근막염 보조기로 밤사이에 족저 근막을 스트레칭된 상태로 유지시켜 놓으면 증상을 완화시킬 수 있습니다. 보조기를 착용한지 일주일 정도면 증상이 줄어드나 2~3개월은 꾸준히 착용하여야 완전히 치료를 할 수 있습니다. 통증이 아주 심한 급성기에는 족저 근막의 테이핑 요법과 실리콘으로 제작된 발뒤꿈치 컵을 병용하면 효과가 있습니다. 또한 꾸준히 족저 근막과 아킬레스건을 스트레칭을 하거나, 마사지, 대조욕 등의 물리치료를 병행하면 효과를 높일 수 있습니다.



【족저 근막염 운동】

또한 적절한 신발을 선택하는 것도 상당히 중요합니다. 일단 너무 꽉 끼는 신발을 피해야 하며 뒤굽이 너무 낮거나 바닥이 딱딱한 신발은 증상을 악화시킬 수 있습니다. 그러므로 넉넉한 크기의 약간 높은 굽의 바닥이 부드러운 신발을 신도록 하며, 자신의 발이 오목발인지 평발인지에 따라 족부 보조기를 추가로 처방할 수도 있습니다. 스테로이드 주사 요법은 정말로 치료가 안되는 환자에게만 사용되어야 하며, 발 뒤꿈치 지방층의 위축이 발생되지 않도록 주의해서 주사하여야 합니다. 반복 주사시 근막이 파손될 수도 있습니다. 6개월 이상 심한 통증이 지속되고 장애가 있으면 수술요법을 고려해야 하겠습니다. 이상의 치료와 더불어 체중을 줄이고, 장시간 서 있지 않는 등의 생활 습관을 변경하는 것이 중요합니다. 또한 운동선수인 경우에는 달리는 거리를 줄이거나, 자전거 타기 또는 수영장 풀내에서 뛰기 등으로 훈련 방법을 변경하는 것이 도움이 됩니다.