환자 정보지

Knee Injuries

# 무릎 부상

병원:

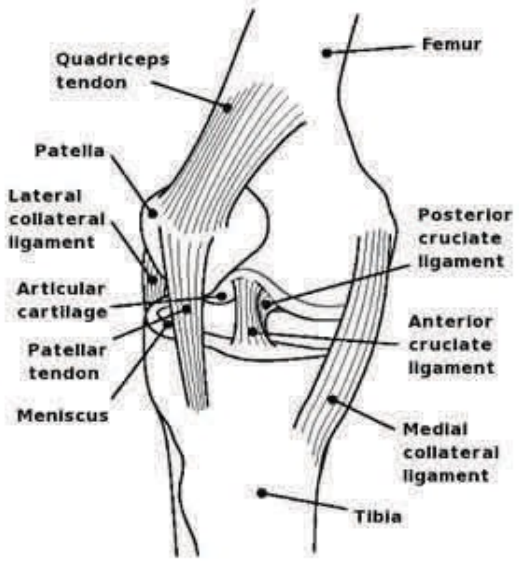
## 무릎 부상에 대해 알기

무릎 관절 내와 주위에는 많은 연부조직이 있습니다.

비틀리거나 옆으로 꺾이는 등, 비정상적인 힘이 무릎에 가해지면 이러한 연부조직이 손상을 입고 찢어지거나 삐게 됩니다.

이렇게 되면 통증이 발생하고 다양한 정도의 부어오름이 발생합니다

통증이 가라앉고 난 후에도 지역 의사나 정형외과 전문의에게 무릎을 재검사받아야 합니다. 이렇게 하는 것이 주요 인대 부상 여부 확인에 도움이 됩니다.




무릎 측면도

## 알아야 할 사실

- 경미한 무릎 연부조직 부상의 경우, 완쾌까지 3-6 주가 걸립니다.
- 특정 무릎 근육의 경우, 무릎에 통증이나 부기가 있으면 '기능을 정지'하게 됩니다. 운동을 통해 이러한 근육이 다시 기능하도록 하게 할 수 있습니다.
- 바르게 걷는 습관을 빠르게 다시 찾는 것이 무릎 기능 회복에 중요합니다.

## 최초 48-72 시간

초기 치료는 다음의 RICE 원칙을 근거로 실시됩니다.

- **휴식(Rest)** – 통증을 야기시키는 움직임을 피합니다. 다리에 몸무게를 싣는 것이 불편하면 목발을 사용합니다.
- **얼음찜질(Ice)** - 주기적으로 무릎에 얼음찜질을 하되 한번에 20 분을 초과하지 않도록 합니다. 수건과 같은 축축한 천으로 얼음을 싸서 상처 부위에 댑니다. 시중에서 판매되는 아이스 팩이 피부에 밀착하기 때문에 더 효과적입니다.
- **압박(Compression)** – 압박 붕대/스타킹을 부상이 일어난 날 하루동안 착용하는 것이 도움이 됩니다.
- **들어올리기(Elevation)** – 쉴 때 발목을 심장보다 높게 들어올리면(베개 사용) 붓기를 최소화할 수 있습니다.
- **'해로운 것' 피하기**– 열, 술, 달리기/스포츠, 마사지.

## 회복을 돕는 조언

- 지시받은 대로 보행 보조기/목발을 사용하십시오.
- 무릎에 실리는 무게를 매일 점차적으로 늘리도록 하십시오.
- 지시받은 대로 부목이나 보조기를 착용하십시오. 단지 몸을 씻을 때에 한해 부목을 떼어 두십시오.
- 응급 부서 의사가 지시한 대로 진통제를 복용하고 지역 의사나 약사와 진통제의 지속적 투여에 대해 계속 의논하십시오.
- 필요하다면 추후 진료를 예약하십시오.

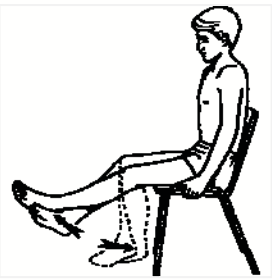
뉴사우스웨일즈주 응급 부서 물리치료 네트워크 그룹(NSW Emergency Department Physiotherapy Network Group) 정보를 바탕으로 2012 년 2 월, ECI 에서 작성. 다음 웹사이트를 통해서도 확인할 수 있습니다. www.ecinsw.com.au Korean

환자 정보지

# 무릎 부상

## 해 볼만한 운동

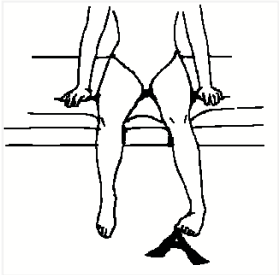
### 무릎 굽혔다 펴기



부상당한 무릎을 부드럽게 굽혔다 폅니다.

매일 3 차례, 10 회씩 실시합니다.

### 발목 유지



발목과 발만 이용하여 알파벳을 씁니다. A 에서 Z 까지 씁니다.

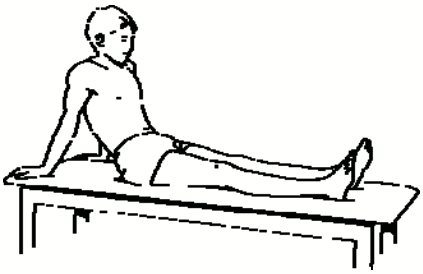
하루에 최소 3 회 실시합니다.

### 대퇴 사두근 강화

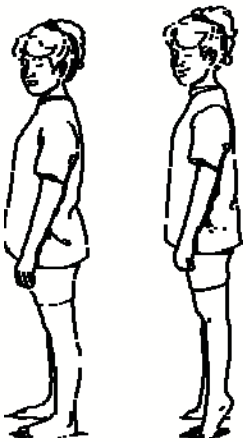
무릎 뒤쪽을 침대에 대고 무릎 위쪽 근육을 팽팽하게 당깁니다. 발꿈치는 침대에서 떨어져 있어야 합니다.

부목은 그대로 착용해도 됩니다.

10 초 간 멈춥니다. 매일 3 차례, 10 회씩 실시합니다.



### 무게싣기 운동



부상 후 1 주 정도 후에 아프지 않으면 시도합니다.

발 앞꿈치로 섭니다.

매일 3 차례, 10 회씩 실시합니다.

---

## 지시사항:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

## 추후처치

- 응급 부서 의사가 지시한 대로 지역에서 받을 수 있는 물리치료를 계속합니다.
- 응급 부서 의사가 지시한 대로 정형외과 전문의의 진료를 받아야 합니다.

## 도움 구하기:

의학적으로 응급 상황일 경우, 가까운 응급 부서로 가거나 000 번으로 전화하십시오.

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

Published Jun 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

주의: 본 건강 정보는 일반 교육 목적용으로 만들어 진 것입니다. 본 정보가 본인에게 적합한지 확인하기 위해서는 의사나 보건 전문가와 상의해야 합니다.