환자 정보지

병원:

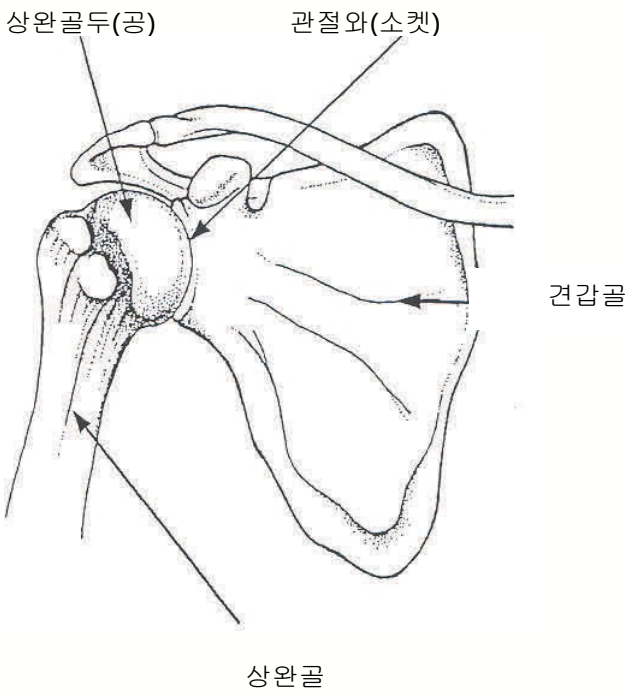
Anterior Shoulder Dislocation

전방 견관절 탈구

전방 견관절 탈구에 대한 이해

어깨 관절은 구와관절(球窩關節)입니다. 상완(팔 위쪽) 맨 위에 있는 공모양 뼈는 견갑골(어깨뼈)의 한 부분으로 관절와(關節窩)라고 불리는 소켓 모양의 홈에 꼭 맞게 끼워져 있습니다. 이 관절은 운동성이 매우 뛰어나나 빠지기 쉽습니다.

이 공 모양의 뼈는 양말처럼 꼭 맞게 해당 뼈를 감싸고 있는 섬유조직에 의해 소켓 모양의 홈과 연결되어 있습니다. 인대와 근육이 이 연결을 보강하고 있습니다.



이 공 모양의 뼈가 소켓에서 빠져 나오면 탈구가 됩니다. 전방 탈구는 현재까지 가장 흔히 발생하는 어깨 탈구 유형입니다. 이로 인해 막낭(해당 관절을 감싸고 있는 부드러운 섬유조직막)이나 인대, 근육 어깨 관절 뼈에 손상이 발생할 수 있습니다. 일단 어깨가 "다시 맞춰지거나" 끼워넣어지게 되면 x 레이를 찍어서 위치를 확인하고 골절과 같은 보다 심한 손상이 없는지 확인하게 됩니다.

알아두어야 할 사실

- 어깨가 한 번 탈구되면 반복적으로 탈구될 가능성이 높아집니다.
- 나이가 어릴수록 재탈구 가능성이 높아집니다.

회복을 돕는 조언

- 삼각건을 착용해야 합니다. 삼각건을 착용해야 하는 기간은 의사나 물리치료사가 결정합니다.
- 삼각건은 팔꿈치 운동을 할 때나 개인 위생조치를 취할 때만 풉니다. 삼각건을 풀어 놓을 때는 상박을 몸 옆에 가만히 두는 것이 중요합니다. 겨드랑이를 씻을 때는 팔을 들어 올리지 말고 몸을 앞으로 숙여 팔을 내리고 씻으십시오.
- 처음 48-72 시간 동안은 어깨에 얼음찜질을 하십시오. 얼음찜질을 하면 통증이 완화되고 부기가 빠집니다. 깨어있는 동안 1-2 시간마다 20 분 *미만으로* 얼음찜질을 합니다. 수건과 같은 젖은 천으로 얼음을 싸서 찜질을 합니다.
- 응급 부서 의사가 지시한 대로 통증 처방약을 복용하고 진통 효과를 지속시키기 위해 지역 의사나 약사와 계속 상담합니다.
- 합병증을 예방하기 위해 팔꿈치와 손목 관절 운동을 하는 것이 중요합니다.

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

전방 견관절 탈구

해 볼만한 운동

재탈구가 발생할 수도 있으므로 곧바로 운동을 하는 것은 금물입니다. 씻을 때 움직임에 별 불편이 없어지고 샤워를 할 때 몸 옆으로 팔을 내려 놓는 것이 괜찮아지면 점차적으로 가벼운 운동을 시작해 봅니다. 의사가 괜찮다고 할 때까지 '팔을 들어 올리거나 몸에서 떼어 놓는' 움직임은 피하십시오.

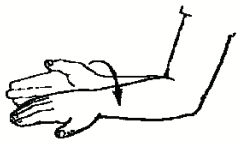
팔꿈치 굽혔다 펴기

삼각건에서 팔을 빼서 몸 옆으로 내립니다.

팔꿈치를 부드럽게 굽혔다 폅니다.

하루에 10 회씩 3 회 반복합니다.

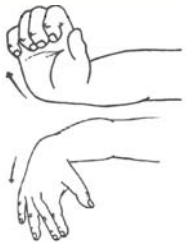
팔뚝 돌리기



팔꿈치는 구부리고 상완을 몸 옆에 붙인 채 손바닥이 바닥을 향하도록 한 후 부드럽게 천정을 향하도록 돌립니다.

하루에 10 회씩 3 회 반복합니다.

손목 굽혔다 펴기



삼각건을 착용한 채 손목을 위 아래로 움직입니다.

깨어있는 동안 매 시간 10 회씩 반복합니다.

손 운동

손바닥이 활짝 펴지도록 천천히 손가락을 펼쳤다가 주먹을 쥡니다.

깨어있는 동안 매 시간 10 회씩 반복합니다.

지시사항:

추후 조치

- 1 주일 이내 정형외과 의사나 일반의에게 추후 진찰을 받아야 합니다.
- 응급 부서 의사나 정형외과 의사가 권장한 대로, 물리치료사로부터 치료를 받으십시오.

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.