

팔꿈치 통증 '테니스엘보'...꾸준한 치료 필요



김도연

첨단우리병원 정형외과

흔히 '테니스엘보'로 불리는 '팔꿈치 외상과염'은 팔꿈치 바깥쪽에 튀어나온 뼈(외상과) 또는 그 주변 부위가 아프면서 물건을 잡거나 들어올리는 경우 통증이 심해지는 질환이다.

다가 오하려 증상만 악화시키는 경우가 있다. 팔꿈치 외상과염을 빠르게 낫게 하기 위해서는 이 질환에 대한 올바른 이해가 필요하다.

팔꿈치 외상과염의 일반적인 발병원인은 충분한 스트레칭과 휴식없이 팔을 무리하게 사용 또는 팔꿈치 바깥쪽(외상과)에 직접적인 충격에 의해 손목 신전(손목을 뒤로 젖히는 기능)을 하는 힘줄이 손상되며 시작된다.

손상된 힘줄 조직을 복구시키기 위한 국소 염증반응이 생기면서 발생하는 여러 화학 반응에 의해 열감, 통증, 부종과

손목 신전 손상으로 열감·통증·부종 등 증상 특징 2-3개월 충분한 치유기간 필요...전문의 상담 필수

'테니스엘보'라는 이름을 보고 테니스와 관련된 걸로 생각할 수 있지만 운동 선수뿐 아니라 손과 팔을 사용하는 직업과 관련된 경우가 흔하며 주부들에게도 호발한다.

실제로 전체 성인의 1% 내외의 유병율을 보일 정도이니 팔꿈치 통증의 가장 흔한 원인 질환이라 할 수 있다.

팔꿈치 외상과염은 주로 30-60대에 반복적으로 손을 많이 사용하거나 고강도의 악력을 필요로 하는 직업을 가진 사람에게서 자주 나타난다.

그런데 치료를 받아도 쉽게 낫지 않아 여러 병원을 전전하며 치료방법을 바꾸

같은 증상이 생기는 것이다. 중요한 점은 힘줄이 회복되는 데 시간이 오래 걸린다는 것이다.

힘줄 조직은 일반적인 연부조직에 비해 조직이 단단해 다시 생성되는 데 시간이 많이 소요된다.

영양 공급 또한 주변 조직에 있는 영양 성분이 간접적으로 확산되는 방식으로 이뤄지기 때문에 정상적으로 회복되기 까지 상당한 기간이 필요하다.

힘줄의 손상된 정도에 따라 다르지만 조직 손상이 심한 경우에는 2-3개월 이상의 치유 기간이 필요하며, 치유과정 동안 충분히 보호되지 않는다면 회복기간



첨단우리병원 정형외과 김도연 원장은 팔꿈치 통증을 수반하는 '테니스엘보'의 경우 2-3개월의 충분한 치유기간을 갖고 전문의와 상담을 통해 꾸준한 치료가 필요하다고 강조했다.

은 더 길어질 수 있다.

따라서 병이 발생한 초기에 손상된 힘줄에 무리가 가지 않도록 아픈 팔의 사용을 자제하는 것이 중요하다.

이 병을 극복하는데 있어서 가장 중요한 것은 병의 발생 원인과 치유과정에 대해서 이해하고 충분한 기간 동안 팔을 보안 충분히 보호되지 않는다면 회복기간

염증에 의한 통증이 너무 심해 일상생활을 하는데 지장이 생기는 경우에는 비스테로이드성 소염제를 우선 복용해보고, 증상이 나아지지 않으면 충격과 치료나 국소 스테로이드 주사를 통해 증상을 완화시킬 수 있다.

그러나 스테로이드 주사의 경우 급성 통증의 단기 효과는 좋지만 반복 주사 시

부작용이 생길 수 있고 조직 자체의 회복을 도와주지는 않기 때문에 증상이 완화되더라도 무리하지 않도록 주의해야 한다.

이 외에도 손상된 조직 회복을 도와줄 수 있는 치료로 증식치료, 아델로콜라겐 주사, 자가혈을 채취해 조직 회복에 도움을 줄 수 있는 혈소판풍부혈장(PRP)을

분리 추출해 손상된 힘줄 부위에 주입하는 자가혈소판풍부혈장(PRP) 주사치료 방법의 장기적인 치료효과가 확인돼 사용되고 있다.

이러한 다양한 치료법에 대한 환자의 반응이 다르므로 치료 방법의 선택은 임상적 경과나 환자의 반응을 면밀히 살피고 해당 전문의에 의해 적절하게 선택하는 것이 중요하다.

비수술적 치료 방법들을 이용해 6개월 이상 치료했으나 통증이 지속되거나 통증의 정도가 너무 심해 일상 생활의 장애가 지속되는 경우는 수술적 치료를 필요로 한다.

전체 환자의 10% 정도에서는 어떤 치료에도 반응하지 않는 불응성 외상과염으로 분류돼 수술적 치료의 적응증이 된다. 수술의 치료는 통증을 유발하는 퇴행, 변성된 힘줄 조직과 인접한 골극을 충분히 제거하고 팔꿈치 외상과에 다발성 천공술을 통해 건강한 조직이 다시 채워질 수 있는 환경을 만들어 주는 것으로 피부를 절개하거나 관절경을 이용하는 방법이 흔히 시술되고 있다. 피부를 2-3cm 정도만 절개하는 개방적 수술법은 당일 수술로 시행되는 비교적 간단한 시술로 80% 이상의 만족할 만한 결과들이 보고되고 있다.

수술 후 1주일 정도 팔꿈치 운동을 제한하고 이후 관절운동 및 근육운동을 시행하면 점차로 일상 생활 및 운동으로 복귀가 이뤄지는 결과를 받게 된다.

그러나 팔꿈치 외상과염은 대부분의 경우 비수술적 치료로 잘 치료되기 때문에 수술적 치료에 대해서는 정형외과 전문의와 상의해 신중하게 결정해야 한다. /정리=오복기자

전남대병원, 거주 이주민 건강 지원체계 구축

광주시 공공보건의료지원단 등 7개 기관 MOU 체결

전남대학교병원이 광주시에 거주하는 이주민(약 4만명)들의 건강 지원체계를 구축하기 위한 활동을 시작한다.

특히 전남대병원은 광주시 공공의료지원단 등 7개 기관과 협력해 탄탄한 지원체계를 구축하고 내달부터 건강실태조사를 진행해 실질적으로 필요한 건강검진 등을 통해 이주민의 건강권 향상에 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

전남대병원은 최근 의생명연구원 중역회의실에서 ▲광주시 공공보건의료지원단 ▲광주시 감염병관리지원단 ▲전남대 글로벌디아스포라연구소 ▲고려인 광주진료소 ▲이주민종합지원센터 ▲광주이주민건강센터와 함께 '광주시 이주민 건강권 향상 및 지원체계 구축'을 위한 업무협약을 체결했다.(사진)

협약식에는 박창환 진료처장, 윤경철 기획조정실장 등 병원 관계자와 더불어 민주당 이용민 국회의원(광주 광산갑), 더불어민주당 명진 광주시의원, 광주시 민주인권평화국 평화기반조성과 이종민 팀장, 광주시 공공보건의료지원단 권순석 단장, 광주시 감염병관리지원단 김성은 단장, 전남대 글로벌디아스포라연구소 김영학 소장, 고려인 광주진료소 김중선 소장, 이주민종합지원센터 전득안 센터장, 광주이주민건강센터 김은규 센터장 등이 참석한 가운데 진행됐다.

이번 협약은 전남대병원을 비롯해 각 참여기관이 함께 ▲지역 내 이주민 관련 자료조사 등 정보교류 ▲이주민 건강실태조사를 위한 연구와 사업 공동추진 ▲이주민의 건강권 향상 및 지원체계 구축을 위한 공동협력과 상호교류 등에 대한 내용을 담았다.



이에 따라 전남대병원은 각 기관과 함께 오는 9월20일부터 10월14일까지 4주간 광주시 거주 고려인 및 이주민 500명을 대상으로 건강검진, 의료안전망 조사 등 건강실태조사를 시행한다.

고려인 광주진료소와 이주민종합지원센터에서 진행되는 이주민 건강검진은 혈액검사, 간·신장기능검사, 감염성질환(감염·매독 등) 등 20가지 항목을 하게 되며, 검사 후 설문조사를 통해 건

강실태조사도 하게 된다. 안영근 병원장은 "지역 거점 공공의료기관으로서 소외계층을 위한 의료서비스를 제공하는 것은 의무라고 생각하며 "건강권이 취약한 거주 이주민들의 건강을 관리하고 건강실태를 파악해 사회의료 비용을 절감하는 것은 물론 의료사각 지대에 놓인 분들에게 대한 지원을 지속하도록 노력하겠다"고 말했다. /오복기자

몽골 지방의원 대표단, 광주 잇따라 방문

건강검진·쇼팽·웰니스관광·MICE 참관 등 의료관광 목적

광주의 의료기술에 대한 해외의 관심이 높은 가운데 건강검진 등 의료관광을 위해 몽골 지방의회 의원 대표단 일행이 잇따라 광주를 방문해 관심을 끌고 있다.

광주의료관광지원센터는 몽골 서부 지역 읍소도의회 의원 대표단 일행 14명이 지난 21-26일까지 5박6일 일정으로 광주를 방문한것을 비롯 몽골 울란바타르 시의회 대표단 13명과 울란바타르 수흐바타르 구의회 의원대표단 11명이 광주를 잇따라 방문한다.

체렌 바트발드 의장 등 14명의 몽골 읍소도의회 의원 대표단 일행은 광주 의료기관에서 건강검진과 아시아문화전당(ACC) 등 광주시내 관광을 포함한 의료관광을 즐겼다.

이들 몽골 읍소도의회 대표단은 광주 대학병원 등과 함께 장·단기 의료연수 프로그램과 의료관광 상품 개발, 나눔의

의료관광 발전과 협력 방안도 모색했다.

이들 몽골 읍소도의회 대표단은 광주 의료기관의 의료기술과 시설을 둘러 본 뒤 광주시내 관광과 광주신세계 등 백화점 쇼핑, 전남지역 웰니스관광지 등을 방문했다.

이들 몽골 읍소도의회 대표단은 지난 25일 김대중컨벤션센터에서 열린 친환경 스마트 농업 전시회인 '2022 그린 & 에그리테크'도 방문, 한국 디지털 농업 기술을 관람하고 농업진흥청 관계자들과 해외농업기술개발사업(KOKPIA) 등에 대해 논의하는 등 의료관광과 MICE 산업을 접목하기도 했다고 소개했다.

이제앞서 이들 몽골 읍소도의회 대표단은 지난 22일 광주시의회정무창 의장 등 의정단을 만나 광주광역시 의회 시스템 소개와 양국 지방의회 간 협력 방안 등에 대해 의견을 나눴다. /오복기자

www.kjdaily.com

◀ 광주매일신문을 펼치면 광주·전남의 미래가 보입니다

지역의 품에서, 독자의 곁에서 늘 사랑받는 신문이 되겠습니다!!

시내 지역

- 중앙지국 222-8171
- 산수지국 224-4188
- 학운지국 673-6836
- 화정지국 372-9140
- 금호지국 376-7153
- 풍암지국 603-0311
- 노대지국 674-3581
- 상무지국 453-2554
- 광천지국 374-2120
- 진월지국 676-2726
- 봉선지국 673-6836
- 백운지국 673-0123
- 두암지국 266-1920
- 농성지국 362-4102
- 유동지국 222-8171
- 운암지국 529-3548
- 용봉지국 261-1503
- 신가지국 954-1420
- 양산지국 574-3745
- 하남지국 951-9954
- 운남지국 952-1687
- 오치지국 261-9461
- 문흥지국 261-9462
- 일곡지국 573-3200
- 첨단지국 971-7374
- 치평지국 371-9584
- 수완지국 955-0451
- 광산지사 944-0993

지방 지사

- 목포지사 061)270-8689
- 동문포지사 061)278-0740
- 남목포지사 061)245-3797
- 신안지사 061)980-8300
- 순천지사 061)746-1600
- 여수지사 061)651-6433
- 나주지사 061)335-0005
- 광양지사 061)793-6800
- 구례지사 061)782-4696
- 담양지사 061)383-5566
- 곡성지사 061)362-5746
- 고흥지사 061)832-6290
- 보성지사 061)852-6644
- 화순지사 061)373-7795
- 장흥지사 061)863-6800
- 강진지사 061)432-8899
- 해남지사 061)535-5849
- 영암지사 061)473-7151
- 무안지사 061)453-3645
- 함평지사 061)322-0882
- 영광지사 061)353-5133
- 장성지사 061)394-3636
- 완도지사 061)555-0134
- 진도지사 061)542-4330

▶ 광주광역시 남구 천변좌로 338번길 16(구동1-21) ▶ 대표전화:062)650-2000 ▶ 구독문의:062)650-2022