

연수강좌 : 증례로 배우는 1차 진료

어깨가 아프다는 환자

양 윤 준

인제의대



Case

- 52세 남자
- 어깨 통증
- 팔을 들어 올릴 때 아프지만 계속 올릴 수 있는 있다
- 수 년 동안 wax & wane
- 건설 노동자

가장 먼저 해야 할 일 ?

- X-ray
- Rest
- 소염진통제 투여
- 물리치료
- 진단 ?
- 오십견
- 퇴행성 관절염

가장 먼저 해야 할 일은?

impression



Impression of the Case

- 중년
- 만성
- 다치지 않았음
- 팔을 들어 올릴 때 아픔
- 과 사용 : 직업에 의해
- Impingement syndrome, calcific tendinitis
- DDx : Adhesive capsulitis (굳은 적?), DJD, MPS(팔 움직임 무관)

나이

- 20~30대 : instability, labral tear
- 30~40대 : 충돌 증후군, 무혈성 괴사 등
- 40~50대 : 유착성 관절낭염, 회전근개 부분 파열, 석회성 건염 등
- 50~60대 : 골성 관절염, 회전근개 전층 파열, 류마티스 관절염 등
- 모두 : 근막통증후군

어깨 통증 병력 청취

◆정확한 부위

목?, Referred pain, Radiation

◆ Onset

- ❖ Acute : dislocation, subluxation, rotator cuff tear, bursitis
- ❖ Insidious : MPS, rotator cuff tendinitis, impingement synd., adhesive capsulitis, DJD.

병력 청취 : 손상?

◆유발 경위 : 직접 손상? 무리한 사용?

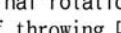
◆손상 당시 어깨 위치

- 팔 뒤로 뺀 상태:
ant. dislocation or subluxation
- AC joint 근처로 넘어졌다면 : ACJ injury

Pain character, ppt & relieving f.

- Dull, aching ; rotator cuff tears, 암
- 심한 타는 듯한 통증 ; 급성석회성 건초염, brachial neuritis
- 사용때 점점 심해지는 통증 ; rotator cuff tendinitis
- 갑자기 뭉뚱 못함 : bursitis

Pain character, ppt & relieving f.

- Abduction, external rotation, extension 즉 cocking phase of throwing 때 통증; 견관절 전방 불안정성
 - Painful arc
; impingement syndrome
 - Catching, locking
; labrum tear, loose body
- 

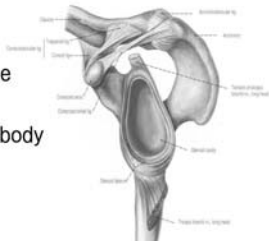


Fig. The left shoulder joint, lateral view. The articular capsule has been separated at the glenoid labrum and the head of the humerus removed.

병력 청취

통증의 정도

건초염의 grading, night pain

Sensory symptoms, muscle weakness 여부

Training diary



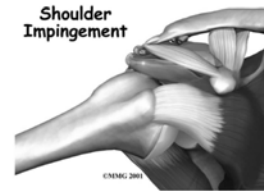


case

- ◆ 팔 들어올릴 때 아프다 → Painful arc 인가?
- ◆ 확인은 진찰로
- Active ROM
- Passive ROM

Impingement syndrome

- 팔 외전(abduction), 내회전 때 상완골 greater tuberosity가 coracoacromial arch와 가까워질 때 회전근 움직임이 방해받는 현상.



Impingement



- ① 해부학적 원인 :
acromial spurring, AC 관절염, 석회화 건염, long coracoid process
- ② 생리적 요인 :
tight posterior capsule, 회전근개건염, 약한 회전근개, 어깨 관절 불안정성, 견갑골 안정근육 약화, subacromial bursitis, 이두박근 건초염 등.

Impingement

- 증상 : 통증, 근 약화 및 경직.
머리 위로 팔 들 때 통증이 심함.
- 증후 :
painful arc (보통 70-120도).
삼각근, 회전근개 위축.
극상건 압통.
Impingement test 양성.
국소마취제 subacromial injection에 통증 소실.
- 검사 : 초음파, MRI - 건 파열이나 염증 정도.



Impingement 치료

- 통증 유발 동작 금지
- 얼음찜질
- 진통소염제
- 전기치료
- 연조직 치료
- 동반 문제 해소 : glenohumeral instability, 근력 약화, 연조직의 긴장 등.

Impingement S.

- 진찰상 Impingement test 양성
- 충돌증후군 진단함
- 원인 : 회전근개의 만성 과사용 손상
- 결과 : 치료후 완화

- ◆ 팔 아프지 않을 정도만 들기
- ◆ 심할 때에는 진통소염제, 근육이완제 복용.
- ◆ 파스(필요하면 물파스)
- ◆ 평소에는 회전근개 운동
- 내외회전 운동
- 외전, 굴곡 등은 통증 없는 범위에서 시행
- 8~15회 반복
- 팔꿈치는 옆구리에 붙이고

Case

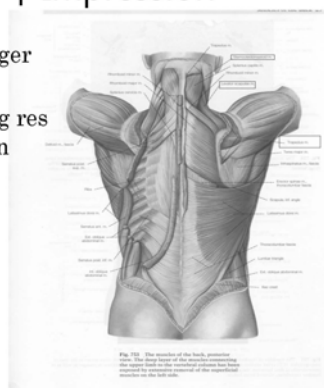
- 43세 여자
- 어깨 통증
- ROM 제한 없었음
- 수시로
- 수 년 동안 wax & wane
- 사무원

43세 여자 Impression

- 근막통 증후군
- 골관절염
- 류마티스 관절염
- 견관절 불안정성

43세 여자 Impression

- 근막통 증후군 : trigger point, taut band, twitching response, referred pain
- 호발 부위 :
SCM
Trapezius
Levator scapulae



43세 여자 Impression

- 골관절염 : 관절 압통. X-ray. 나이는?
- 류마티스 관절염 : 연관 증상
- 견관절 불안정성 : 진찰

43세 여자 case

- Upper trapezius Trigger point
- 근막통 증후군으로 진단
- 치료
 - Trigger point injection
 - 운동 치료 : 스트레칭, 근육 강화 운동
 - 물리치료 : 열 치료(초음파 핫팩)
 - Fluori-methane 분무와 스트레칭
 - 스트레스 조절 : 행동치료, 바이오피드백
 - 약물요법

Case

- 59세 여자
- 어깨 통증
- LOM 있음
- 밤에도 통증
- 최근 2개월전 부터
- 주부



Impression

- Adhesive capsulitis
- LOM 평가 등 진찰이 중요

어깨 진찰

- Observation
- Active movement
- Passive movement
- Resisted movement
- Palpation
- Special tests

어깨 진찰

Active movement

- flexion/extension - abduction/adduction
- internal rotation - external rotation
- horizontal flexion

Passive movement : active mov.에 더해서.

Adhesive capsulitis

- 통증과 LOM
- LOM은 active뿐만 아니라, passive movement도
- Impingement syndrome에서는 active는 제한되지만 passive는 정상

유착성 관절낭염 (Adhesive capsulitis, frozen shoulder)

- 주로 노인, 나이 무관.
- 유발요인 :
 - 당뇨병
 - Immobilization
 - 과거 손상 경력
 - 허혈성심질환
 - 폐기중, 만성 폐쇄성폐질환
 - 뇌출혈

Adhesive capsulitis

- 초기 : 통증 시기. 2-9개월.
- 중기 : 굳어지는 시기. 4-12개월.
- 말기 : 회복기. 수주 - 수개월.
점차 ROM 회복되고 일상생활이 가능
- * 치료 하지 않으면 2차적 문제 발생

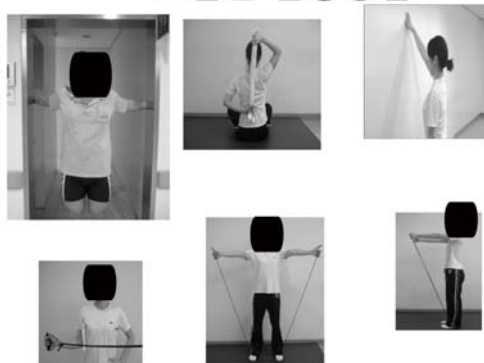
Adhesive capsulitis

- 단순 방사선 검사, USG, MRI : 타 질환 감별.
- Bone scan : 90%에서 양성
- Arthrography : 관절강이 좁아졌음.
- 대부분 검사보다는 진찰 소견으로 진단.

Adhesive capsulitis 치료

- 진통제
- 상대적 관절 휴식(통증 유발 행동 자제)
- 물리치료
- 운동치료
- 스테로이드 주사
- 마취하 mobilization.

오십견 운동방법



- 25세 남자
- 아마추어 야구
- 어깨 관절 주위 통증이 수시로 재발
- 수년
- 쉬면 좋아지고

Impression

- 근막통증후군
- 충돌증후군
- Instability
- labral tear

25세 남자 case

- 진찰상 apprehension test 양성





견관절 불안정성

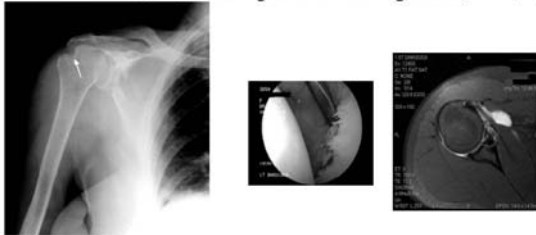
- 대부분(95%) 전방 불안정성.
- 야구 투수, 투창, 수영, 테니스 선수 또는 근력이 약한 사람에게 호발.
- TUBS : Traumatic etiology, Unidirectional, Bankart lesion, Surgical repair
- AMBRI : Atraumatic etiology, Multidirectional, Bilateral, Rehabilitation, Inferior capsular tightening is the surgical procedure of choice

견관절 불안정성 증상

- 반복적인 탈구 또는 아탈구
- 어깨 통증 : 상완골두 상승하여 회전근개 충돌되어 생김.
- ‘dead arm’ syndrome : 신경혈관 조직이 당겨지거나 충돌하면서 일시적인 저린 증세와 팔의 위축이 생기는 것. 보통 수 분 후 사라짐.

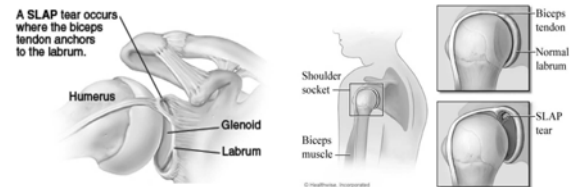
견관절 불안정성 치료

- 불안정성 : 근력이 약할 때 잘 생기므로 근력 강화 필요. 회전근개와 어깨 안정 근육 강화.
- 잘 낫지 않으면 정형외과로
- 방사선검사 : Hill-Sachs' lesion(humeral head)
Bankart lesion(inferior glenohumeral ligament) -> 수술



SLAP

- Glenoid Labrum injuries
 - Superior labrum anterior to posterior
 - Non-SLAP : degenerative, flap and vertical labral tears, instability (Bankart)



37세 남자

- 갑자기 심한 어깨 통증
- 조금도 팔을 들지 못하겠다
- Acromion 근처 심한 압통
- Bursitis 의심해야
- Subacromial inj. of local anesthetics으로 증상 완화