

회선근개 봉합술 재활수첩

재활 과정 안내

 **예손병원**



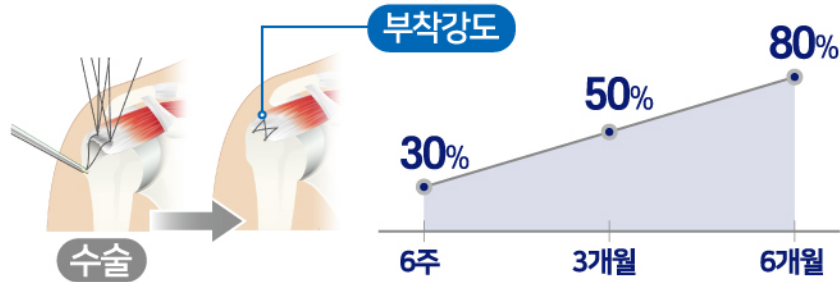
보건복지부 지정 관절전문병원 | 인증 의료기관

 **예손병원**  

경기도 부천시 부천로 206(춘의동) : 7호선 춘의역 2번출구 앞 ☎1666-7582

I 회전근개 봉합술 후 재활의 개요

· 봉합된 회전근개 힘줄이 뼈에 부착되기까지 오랜 기간이 소요됩니다.



· 봉합된 회전근개가 충분한 강도로 붙기 전에 수축하면 봉합부위가 당겨져서 재파열될 수 있으므로, 이를 예방하기 위해 일정기간(통상 6~8주) 동안 보조기를 착용해 환부의 사용을 제한해야 합니다.

· 보호기간 동안 어깨관절이 강직되어 통증이 발생하고 근육이 위축되게 되는데, 이러한 현상을 최소화하고 좋은 기능을 이끌어내는 것이 회전근개 봉합술 후 재활치료의 목표입니다.

II 외전 보조기



▲ 어깨끈, 팔주머니



▲ 허리쿠션, 허리끈

외전 보조기란?

상지를 몸통에서 벌린 상태(외전)로 고정시켜주는 보조기로, 팔을 벌린 상태에서 고정해 두었을 때 봉합된 회전근개가 덜 당겨지고 혈액순환이 좋아지기 때문에 회전근개 봉합 수술 후 흔히 사용됩니다.

II 외전 보조기

1. 외전 올바른 착용 방법

- 1) 착용상태에서 팔의 힘을 빼고 팔걸이에 넣어 쿠션에 의해 지지되도록 합니다. 팔을 지나치게 늘어트리거나, 어깨를 움츠리지 않도록 합니다.
- 2) 팔꿈치는 90도로 구부리고 팔주머니의 끝 부분에 팔꿈치가 위치하도록 합니다.
- 3) 악수를 할 때처럼 손이 정면을 향하도록 합니다.



2. 탈착방법

- 1) 탈거법 : 반대편 손을 사용해 허리 줄과 어깨끈을 풀습니다.
→ 몸통을 앞으로 굽혀 쿠션이 침상이나 탁자에 닿도록 한 후 팔을 빼냅니다.



- 2) 착용법 : 보조기를 탁자위에 펼쳐놓습니다. 몸을 기울이고 팔을 늘어뜨린 상태에서 팔주머니에 팔을 넣고 목줄을 목에 겁니다. 반대편 팔을 사용해 허리줄을 채우고 목줄을 풀어줍니다.



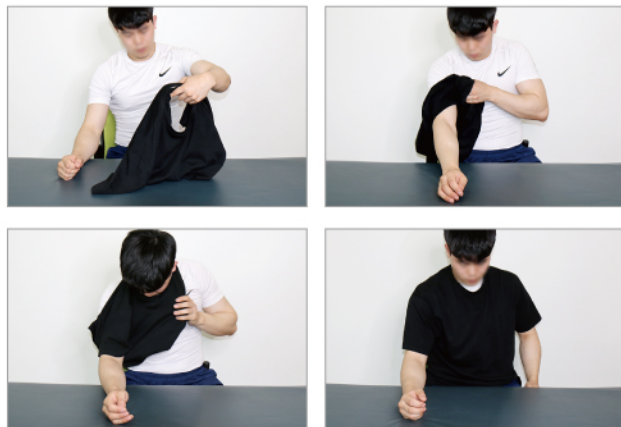
1. 티셔츠 벗기

- 1) 보조기를 제거하고 몸을 기울인 상태에서 건측 팔로 티셔츠의 목 뒷부분을 잡고 목 부위를 뺀 후, 천천히 환측 팔, 건측 팔 순서로 빼냅니다.



2. 티셔츠 입기

- 1) 환측 팔을 먼저 끼워 넣고, 목부분을 잡아 얼굴을 넣습니다. 이후 반대편 팔을 끼워넣습니다.



3. 수면 시

- 1) 쿠션을 준비해 팔꿈치와 날개뼈 밑에 받칩니다. 앉아있을 때에도 팔걸이 밑에 추가 쿠션을 받쳐주면 한결 편안합니다.



4. 샤워 시

- 1) 보조기를 벗고 환측 팔에 힘이 들어가지 않도록 주의하며 샤워를 합니다. 겨드랑이 부위는 몸을 기울여 다친 팔을 늘어트리고 닦습니다. 겨드랑이에 수건이나 빈 물통을 끼우면 더 안전합니다.



IV 관절각도 운동

수동 관절각도 운동(PROM: passive range of motion)과 능동 관절각도 운동(AROM: active range of motion)의 구분

관절 주변의 근육을 쓰지 않고 발생하는 관절의 움직임을 수동운동이라고 합니다. 본인은 힘을 주지 않고 있는 상태에서 누군가가 관절을 잡고 움직여주는 운동이라고 할 수 있습니다. 수동관절각도 운동이란 수동적으로 관절을 움직이며 강직된 관절을 풀어 관절 가동 각도를 늘려나가는 운동으로, 회전근개봉합술 후 강직을 방지하기 위해 주로 시행하게 되는 운동법입니다.

반면 능동운동이란 해당 관절을 움직이는 근육을 작동시켜 관절의 움직임을 발생시키는 운동입니다. 본인이 스스로 팔을 들어올리고 움직이는 운동으로, 팔 자체의 무게를 들어 올리기 위해 봉합된 회전근개가 수축하게 되므로 회전근개 봉합 수술 후 상당한 시간이 경과해야 시행할 수 있습니다.



[회전근개 수술 후 사용되는 재활도구들]

•관절운동방향에 따른 명칭설명

전방거상		팔을 30도 정도 벌린 상태로 앞으로 들어올리는 방향
외회전		외팔뚝(상완골)이 바깥쪽으로 회전하는 방향
내회전		외팔뚝(상완골)이 몸통쪽으로 회전하는 방향 (뒷짐을 지는 자세)
내전		팔을 안으로 모아 몸통쪽으로 붙이는 방향
외전		팔을 측면으로 올리는 방향
신전		팔을 등 뒤로 올리는 방향

도수치료



전문 치료사의 도움 및 지도 하에 재활치료를 진행하게 됩니다. 치료사에 의해 완전한 수동운동이 가능하고, 재활 프로그램에 따른 올바른 운동법을 배울 수 있어 회전근개 수술후 재활에 매우 중요한 역할을 합니다.

CPM치료



기계를 사용한 수동 관절각도운동법으로 물리치료사의 지도 하에 정확하게 시행해야 합니다.

자가운동

1. 어깨 움츠리기 운동



2. Table slide exercise



의자에 앉은 후 탁자 위에 수건을 두고 환측 팔뚝이 잘 미끄러지도록 수건 위에 놓습니다. 몸통을 앞으로 천천히 수그리며 팔을 쭉 뻗고, 다시 몸통을 세우며 원래 위치로 돌아옵니다. 이때 환측의 어깨에는 힘이 들어가지 않고 몸통의 움직임에 따라 팔의 움직임이 일어나도록 합니다.

3. 자가수동운동

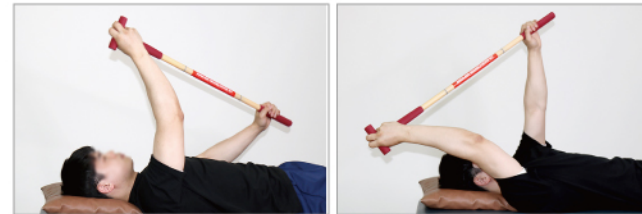
환측 팔에 힘이 들어가지 않는 각도운동으로 수술 후 초기(3개월 이내)에 시행하게 됩니다. 누운 자세에서 시행하는 것이 안전합니다. 전방거상 -> 외회전-> 내회전 순으로 진행합니다.

1) 맨손 전방거상운동



건측 손으로 환측 손목을 잡고, 건측 팔을 사용해 환측 팔을 머리 위로 들어 올립니다.

2) T-bar를 사용한 전방거상운동



건측 손으로 막대기 아래쪽, 환측 손으로 막대기 위쪽을 잡습니다. 건측 팔에 힘을 주며 막대기를 밀어 환측 팔이 밀려 올라가도록 합니다.

3) 외회전 운동



[외회전 1]

양 팔을 몸통에 붙인 후 팔꿈치를 구부려 양손으로 막대기 끝을 잡습니다. 건측으로 막대기를 밀어 환측 팔이 밀려 바깥으로 돌아가게 합니다. 팔꿈치 밑에 수건을 대면 더 효율적인 운동이 가능합니다.



[외회전 2]

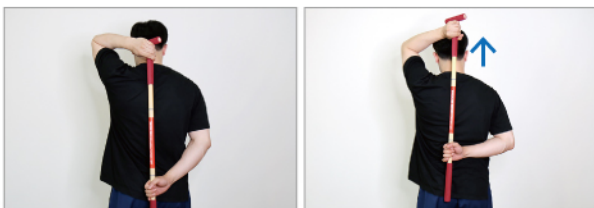
환측 팔을 90도로 벌리고 팔꿈치를 90도 구부린 상태로 양손으로 막대기를 잡습니다. 환측 윗팔을 침대에 붙인 채로, 건측 팔로 막대기를 밀어 환측이 외회전 되도록 합니다.

4) 내회전 운동



[내회전 1]

환측 팔을 90도로 벌리고 팔꿈치를 90도로 구부립니다. 환측 윗팔을 침대에 붙인 채로, 건측 팔로 눌러 내회전 되도록 합니다.



[내회전 2]

환측 팔을 뒷지긋듯 허리 뒤로 뒹니다. 건측 손은 머리 뒤, 환측 손은 허리 뒤에서 세로로 막대기를 잡습니다. 건측 손으로 막대기를 위쪽으로 당겨올립니다.

4. 능동보조운동 (수동운동이 원활하게 될 경우 완전 능동운동 전단계로 시행합니다.)



벽을 마주보고 환측 손으로 수건을 잡고 선 후, 팔을 대각선 방향으로 밀어올립니다.



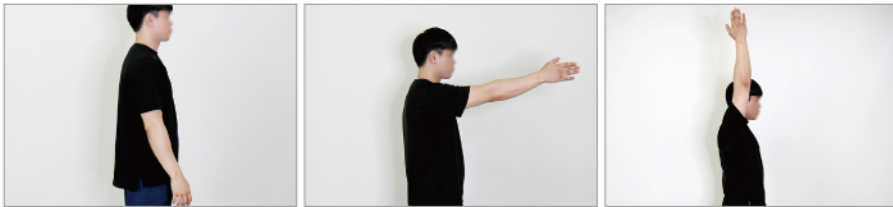
누운 자세에서 T-bar를 어깨 너비정도로 잡은 뒤 팔꿈치를 펴며 팔을 들어 올립니다.

5. 자가능동운동 (수술 3개월 이후 수동운동과, 능동보조운동이 원활하게 되면 시행합니다.)

1) 전방거상



몸통에 환측 팔을 붙이고 팔꿈치를 90도 이상으로 구부립니다.
주먹을 관자놀이에 붙인다는 느낌으로 팔을 들어 올립니다.



환측 팔을 편 상태에서 귀 옆까지 팔을 들어 올립니다.

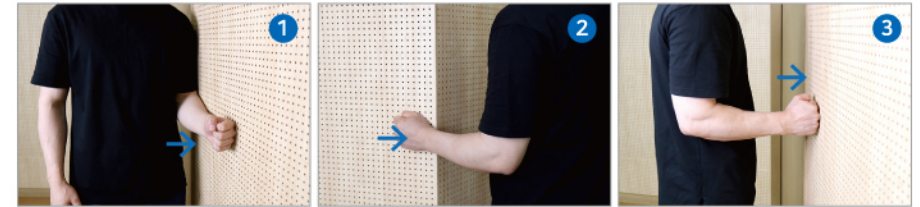
2) 외회전 및 내회전



환측 팔이 위로 올라가도록 옆으로 눕습니다. 팔꿈치를 90도 구부린 상태에서 주먹을 들어올려 팔을 외회전시킵니다. 이때 팔꿈치는 몸통에서 떨어지지 않도록 합니다. 수건을 준비해 팔꿈치와 몸통사이에 넣으면 더 정확한 자세가 가능합니다.

6. 자가근력운동

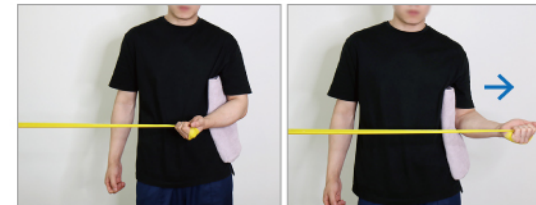
1) 등장성 운동 (실제 관절의 움직임 없이, 근육의 수축만 발생하는 운동)



- ① 팔꿈치를 90도로 구부린 후 손등을 벽 모서리에 붙입니다.
벽을 바깥쪽으로 미는 방향(외회전)으로 힘을 줍니다.
- ② 팔꿈치를 90도로 구부린 후 손바닥 쪽을 벽 모서리에 붙입니다.
벽을 안쪽으로 미는 방향(내회전)으로 힘을 줍니다.
- ③ 팔꿈치를 90도로 구부린 후 벽을 마주보고 서 주먹을 벽에 붙입니다.
주먹을 벽으로 미는 방향(전방거상)으로 힘을 줍니다.

2) 밴드를 사용하는 근력운동

① 외회전력

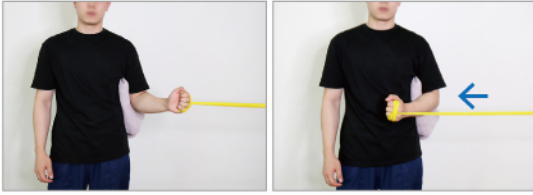


위팔을 몸통에 붙인 상태로 회전시켜 밴드를 바깥쪽으로 당깁니다.



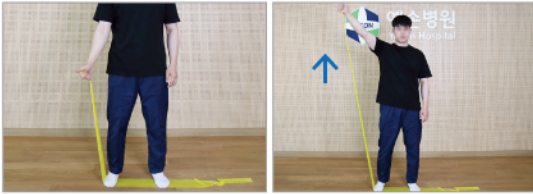
팔을 어깨높이로 올리고 팔꿈치를 90도로 구부린 상태에서 회전시켜 밴드를 뒤로 당깁니다.

② 내회전력



위팔을 몸통에 붙인 상태로 회전시켜 밴드를 안쪽으로 당깁니다.

③ 전방거상



밴드를 발로 눌러 고정하고 잡은 후 전방으로 들어올립니다.

④ 신전



밴드를 잡고 뒤로 당깁니다.

7. 견갑골 안정화 운동

1) 날개뼈 밀기 운동



- ① 고무줄을 묶어 고리를 만든 후 양팔을 벌려 끼웁니다.
- ② 수건을 벽에 대고 양팔을 밀어올리며 견갑골에 힘이 들어가는 것을 느낍니다.

2) "ITW"운동



"I"동작

옆드린 자세에서 양 팔을 30도 벌리고, 견갑골을 모으면서 팔이 천장쪽을 향하도록 들어 올립니다.



"T"동작

옆드린 자세에서 양 팔을 90도 벌리고, 견갑골을 모으면서 팔이 천장쪽을 향하도록 들어 올립니다.



"W"동작

옆드린 자세에서 양 팔을 130도 벌리고, 견갑골을 모으면서 팔이 천장쪽을 향하도록 들어 올립니다.

3) 어깨 가라앉기 운동



공이나 딱딱한 쿠션을 팔꿈치 밑에 놓고 팔꿈치와 겨드랑이가 밑으로 가도록 눌러줍니다.

V 재활 단계별 개요

· 재활치료의 기본적인 진행과정은 다음과 같습니다.
환부의 상태에 따라 진행을 달리할 수 있습니다.

	외전보호기	수동 관절각도운동	능동 관절각도 운동	근력운동
안정기 (수술 후 2~3일)	착용	시행하지 않음	시행하지 않음	시행하지 않음
1단계 (~6주)	착용	전방거상 및 외회전을 제한적으로 시행	시행하지 않음	시행하지 않음
2단계 (6주~12주)	미착용	전방거상 및 외회전 운동을 더 진행하고 내회전 및 내전운동을 추가	능동보조운동부터 시작해 점진적으로 시행	등장성 근력 운동만 시행
3단계 (12주 이후)	미착용	유지	시행	밴드운동 시행 견갑골 안정화 운동 시행

VI 회전근개 봉합수술을 받은 후 유의사항

- 성공적으로 봉합된 회전근개의 기능은 원래의 70%정도로 볼 수 있으며, 시간이 흐를수록 변성되고 재파열되는 경향이 있어 이를 보호하기 위해 노력해야 합니다.
- 수술 후 시기에 따라 기대되는 활동 수준은 다음과 같습니다.
 - 수술 후 6주 이후: 자기관리 및 식사하기가 가능
 - 수술 후 3개월 이후: 스스로 팔들어 올리기 및 저강도 노무활동이 가능, 운전 가능
 - 수술 후 6개월 이후: 일반적인 강도의 노무활동이 가능
 - 수술 후 9개월 이후: 가벼운 체육활동이 가능
- 회전근개에 무리가 되는 동작들
 - 물건을 들어올리는 동작
 - 팔을 반복적 또는 장시간 동안 들어올리는 동작
 - 물건을 잡아당기는 동작
 - 팔을 주로 사용하는 스포츠 활동(수영, 에어로빅, 테니스, 골프, 탁구 등)
 - 기타 통증이 느껴지는 동작



외래진료시간

월~금 오전 8:30 ~ 오후 5:30
토요일 오전 9:00 ~ 오후 1:00
***365일, 22시 까지**
전문의 응급 · 야간 정형외과 진료

오시는 길

주 소 경기도 부천시 부천로 206 (춘의동)
자가용 중동IC / 부천IC : 약 3km 지점
지하철 7호선 춘의역 2번 출구 앞
버 스 춘의역, 춘의가거리 정류장 하차

대표번호

전화 1666 - 7582
팩 스 032) 674-8276



예손병원 SNS 안내

각 SNS별 유용한 소식을 받을 수 있습니다.
이웃추가, 좋아요, 구독하기 등을 추가하여 예손병원 소식을 가장 빠르게 접해보세요!
*각 SNS에서 「예손병원」을 검색해 보세요!



MEMO _____



MEMO _____

