

응급 서비스 *Emergency Services*

## 경부 통증 및 염좌 Neck Pain and Strain

경부 통증은 대개 목뼈를 지지하는 근육이나 인대의 부상으로 발생합니다. 가장 흔한 경부 통증 원인은 차 사고이며 ‘편타 손상(whiplash)’이라고 합니다. 하지만, 명백한 이유 없이도 경부 통증이 생길 수 있습니다.

이 통증은 대개 부상 후 첫 이틀간 심해집니다. 경부 통증은 대개 10일 안에 좋아집니다.

경부 통증은

- 등 상단부 또는 팔로 퍼질 수도 있음
- 움직이면 심해질 수도 있음
- 목을 뺏뺏하게 하거나 압통을 유발할 수도 있음
- 두통을 유발할 수도 있음

### 도움을 받아야 할 경우

다음에 해당하면 가정의를 만나거나 가까운 워크인 클리닉에 가십시오.

- 가정 요법 2주 이상이 지난 후에도 경도~중등도 통증이 여전히 있는 경우.
- 팔 또는 다리에 무감각이나 저림이 있는 경우.
- 통증 때문에 일상 활동을 할 수 없는 경우.

다음에 해당하면 가까운 응급실로 가십시오.

- 팔 또는 다리에 힘이나 감각이 없는 경우.
- 소변이나 대변을 참을 수 없는 경우.

### 가정에서 자신을 돌보는 방법

- 아세트아미노펜(타이레놀이나 스토어 브랜드)이나 이부프로펜(애드빌이나 모트린, 스토어 브랜드) 등의 통증 완화제를 복용하십시오.
- 첫 48~72시간 동안
  - 얼음팩을 통증 부위에 사용하십시오. 피부 보호를 위하여 얼음팩을 천으로 감싸십시오.
  - 얼음팩을 시간당 10~15분씩만 사용하십시오.
- 72시간 경과 후
  - 통증 부위에 온찜질을 하십시오.
  - 온찜질은 한 번에 10~15분 동안만 하십시오.
- 해당 부위를 부드럽게 마사지하거나 문질러 통증을 완화하고 혈액 순환을 촉진하십시오.
- 운전 시 조심하십시오. 솔더 체크가 불가능할 수도 있습니다.
- 움직이십시오.
  - 가능하면 빨리 일상 활동으로 천천히 복귀하십시오. 통증이 허용하는 한도 내에서 목을 가능한 한 많이 움직이십시오. 치유 속도가 빨라지는데 도움이 됩니다. 처음에 목을 움직이면 아플 것입니다.
  - 스트레칭과 근력 강화 운동을 하십시오. 목의 유연성과 근력이 유지되고 뺏뺏함이 줄어듭니다.
  - 통증과 뺏뺏함을 심화시키는 활동은 하지 마십시오.

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대체하지 않습니다.

### 기타 치료 방안

경부 통증 완화, 움직임 회복, 척추 주변 근육 강화에 도움이 될 수도 있는 기타 치료 방법이 있습니다.

이 같은 방안에는 다음이 포함됩니다.

- 물리 치료사 방문
- 등록 마사지 치료사 방문
- 지압 요법사 방문
- 침술사 방문

튼튼한 척추 및 경부 근육은 향후 경부 통증이나 경부 부상을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

### 경부 통증을 예방하는 방법

- 서 있을 때와 앉아 있을 때 좋은 자세를 연습하십시오.
- 스트레칭 휴식 시간을 자주 가지십시오.
- 엎드려서 자지 않도록 하십시오.
- 정기적으로 운동하십시오.
- 경부 통증이 생길 수도 있는 활동의 방법을 조정하십시오.
- 경부 통증이 느껴지기 시작하면 휴식을 취하십시오.
- 생활에서 스트레스와 긴장을 줄이는 방법을 찾아보십시오.

자세한 정보는 다음에 문의하십시오.

- 담당 가정의
- HealthLinkBC 8-1-1(또는 청각 장애인용 7-1-1) 또는 HealthLinkBC 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)