

응급치료 서비스 Emergency Services

염좌 및 건염

Sprains, Strains, and Tendonitis

염좌는 근육 혹은 연대가 늘어나거나 찢어지는 것을 말합니다. 건염은 건에 염증이 생기는 증상입니다. 염좌와 건염은 모두 연조직 손상에 해당합니다.

연조직 손상이 회복되는 데 몇 주가 걸릴 수도 있습니다. 연조직 손상의 회복에 가장 효과적인 방법은 'R.I.C.E.' 요법입니다. 즉, 휴식 (Rest), 얼음찜질 (Ice), 압박 (Compress), 그리고 거상 (Elevate)입니다.

부상 입은 관절이나 근육을 움직여 주는 것도 부상 회복에 도움이 됩니다.

통증을 감소하기 위해 의사가 아세트아미노펜(타이레놀)이나 이부프로펜(애드빌, 모트린)과 같은 약의 복용을 권장할 수 있습니다.

휴식 (Rest)

부상 부위가 악화되지 않도록 휴식을 취해야 하고 부상 부위를 잘 보호해 주어야 합니다.

몸의 반응에 따라 움직여야 합니다. 부상 부위의 통증을 일으키는 움직임을 최소화해야 합니다.

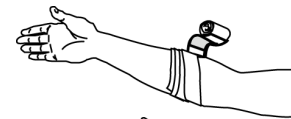
얼음찜질 (Ice)

얼음찜질은 환부의 통증과 붓기를 줄여주는 효과가 있습니다. 부상 후 처음 며칠 동안은 하루에 3~4 번 15 분씩 얼음찜질 하는 것이 효과적입니다.

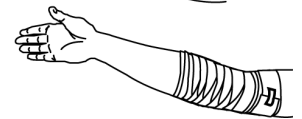
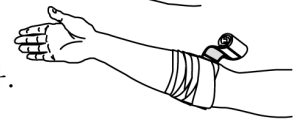
압박 (Compress)

부상부위의 압박은 부종을 감소시켜 주는 효과가 있습니다. 탄력붕대를 사용하여 부상부위를 심장에서 먼 곳에서 가까운 쪽으로 감아주는 것이 좋습니다.

예시:
다친 팔꿈치



팔꿈치 밑으로부터 위로 붕대를 감아줍니다.



압박붕대는 피가 순환되지 않을 정도로 단단하게 감지 않도록 주의해야 합니다. 압박붕대를 너무 세게 감으면 발가락이나 손가락이 저리거나 파랗게 또는 하얗게 변하는 증상을 보일 수가 있습니다. 이럴 때 붕대를 풀어서 다시 적당하게 감아주어야 합니다.

거상 (Elevate)

앉거나 누워 있을 때 가능하면 부상부위를 심장높이 보다 높게 들어 올려주는 것이 좋습니다. 손상부위의 거상은 손상부위의 붓기를 줄여주는 효과가 있습니다. 손상부위를 의자나 베게에 올려놓고 쉬게 해 주는 것이 좋습니다.

움직임과 관절가동범위 운동

정상적인 관절의 운동 범위에서 부드럽게 움직여 주는 것은 붓기를 감소시키고 관절이 팽팽해지는 것을 예방하고 손상 부위의 빠른 회복에 도움이 됩니다.

하루에 ‘관절가동범위 운동’을 여러번으로 반복하도록 합니다. 보통 관절가동범위 운동을 할 때 불편함을 느끼지 않습니다. 관절가동범위 운동은 관절이 정상적으로 움직일 수 있는 범위에서 손상부위를 움직여 주는 것을 말합니다. 예를 들어, 발목을 삐었을 때 발목을 상하로 움직이고 또는 원을 그리게 하는 것이 발목 회복에 좋습니다.

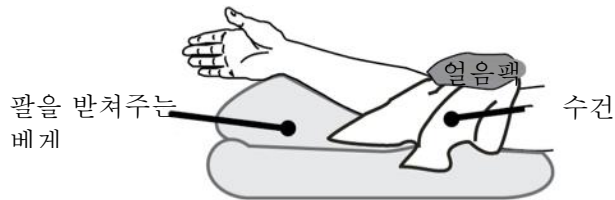
얼음찜질을 하는 법

준비물:

- 수건이나 탄력 붕대
- 얼음 같이 차가운 것(냉동 콩 봉지, 아이스팩, 아이스 큐브, 젤리팩)
- 손상 부위를 베게에 받쳐 올려 놓고 쉬게 합니다.

수건을 사용시

- 손상 부위에 마른 수건을 덮습니다.
- 수건 위에 얼음을 놓습니다.



예시: 손상 입은 팔꿈치에 얼음찜질 하기

탄력붕대를 사용시

- 피부가 보이지 않도록 손상 부위를 붕대로 감아줍니다.
- 붕대 위에 얼음을 놓습니다.
- 붕대로 얼음을 감아주고 고정해 줍니다.

아이스팩을 직접 피부에 **대지 마십시오**. 피부 동상을 일으킬 수 있기 때문입니다. 수건이나 붕대를 사용하는 것은 차가움을 확산시키고 피부를 보호해 주는 효과가 있습니다.

일상활동으로의 복귀

염좌가 발생 후 근육, 건과 임대는 수축되고 약해집니다. 약해진 부위를 움직일 때 다시 다칠 수도 있습니다.

일상적인 활동으로 복귀하기 전에 부상 부위를 관절가동범위에서 움직이는 것이 좋습니다. 그리고 회복하는 과정에서 근육을 튼튼하게 하기 위해 조금씩 운동량을 늘려 줍니다.

일상적인 활동에 점차적으로 복귀하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 발목 손상 입은 달리기 운동선수는 걷기 운동으로부터 시작하여 점차적으로 달리기로 복귀하는 것이 좋습니다.

물리치료사는 환자의 일상활동 복귀에 도움이 됩니다. 물리치료사는 환자에게 물리치료를 실시하고 환자의 운동을 지도해 주는 역할을 담당합니다. 비용이 발생하지만 확대 건강 보험이 있으면 물리치료의 비용을 청구할 수 있습니다.

언제 치료를 받으니까?

다음과 같은 증상을 보이면 가정의에게 진료를 받으십시오.

- 부상 7 일 후에도 정상적으로 활동하지 못합니다.
- 1~2 주일이 지나도 붓기가 사라지지 않거나 다시 나타납니다.

더 많은 정보를 원하시면:

- 가정의에게 문의하시거나,
- HealthLinkBC 문의전화 8-1-1(청각 장애인이거나 난청인인 경우에는 7-1-1)로 전화하시거나 www.HealthLinkBC.ca 웹사이트를 방문하실 수 있습니다.