

## 발목의 염좌

한의원에 찾아오는 환자 중 흔히 다리를 삐었다고 오는 분들이 상당히 많다. 예전부터 뻘 데는 ‘침이 최고다’라는 소리를 많이 듣는다. 그래서 다른 어떤 질환보다 한방을 이용하는 비율이 높은 것이 소위 ‘삐었다’라고 표현하는 염좌이다.

삐었다는 말은 뼈를 다친 것이 아니고 힘줄을 다친 것이다. 뼈를 다친 경우에는 골절 또는 탈구라고 표현한다.

가장 많이 다치기도 하고, 일반 국민들 사이에 한방치료를 선호하는 질환중 하나인 염좌의 치료방법을 자세히 알아보자.

소위 삐었다고 하는 염좌도 그 정도에 따라 3도로 구분하고 있어 치료지침이 달라진다.

**1도 염좌**는 관절인대가 약간 늘어났으나 원상태로 보존되어 관절의 기능에는 지장이 없는 단계로 붓는 것도 심하지 않습니다. 다만 통증이 심할 수도 있다.

**2도 염좌**는 관절 인대가 부분적으로 파열되어 있거나 완전 파열은 되지 않은 상태로 관절막이나 인대가 완전 파열되기 직전이므로 함부로 관절운동을 계속할 경우에는 완전파열로 변하여 기능에 많은 문제를 일으킬 수도 있다.

**3도 염좌**는 인대의 완전 파열을 의미하여 관절의 불안정으로 탈구가 가능하게 되고 완전한 치료를 하지 않으면 후일에 재발성 탈구로 변하게 된다.

그러므로 염좌는 정도에 따라 치료 방법을 달리해야 후유증을 남기지 않을 수 있다.

발목에는 내측과 외측에 매우 강한 인대들이 있고 어느 방향으로 다치느냐에 따라 손상의 위치도 다르게 나타난다.

발목의 내측에는 몇 개의 인대들이 합하여 삼각인대를 이루고 발바닥이 밖으로 향하는 손상(외반)때 이 삼각인대가 늘어나게 된다. 이 경우에는 바깥쪽 인대의 손상은 적다. 발목의 외측에도 몇 개의 인대들이 모여 외측부 인대를 이루고 있는데 발바닥이 안쪽으로 향하는 손상(내반)에 의하여 외측부 인대가 파열된다. 전체 손상의 비율을 보면 약80%가 바깥쪽의 인대를 다친다.

다쳤을 때는 우선 얼음찜질을 하면서 부종이 생기나 살펴보아야 한다. 부어오른다는 것은 인대가 늘어나면서 말초 혈관이 터진 것으로 부종이 많아질수록 조직을 누르기 때문에 통증이 증가한다. 그렇더라도 바로 부항을 이용하여 피를 빼내는 것은 좋지 않다. 부항의 압력이 오히려 치료 후 더 붓게 만들 수 있으므로 부항 치료는 하루나 이틀정도 기다려 더 붓지 않을 때 시행하는 것이 좋다. 그때까지는 일반 침 치료와 더불어 얼음찜질을 하도록 한다.

그리고 테이핑요법으로 근육의 균형을 잡도록 한다.

테이핑요법은 한방에서는 정근요법이라고 부르는데 인체의 피부의 탄력과 비슷한 천으로 만든 테이프를 이용하여 치료하는 법이다. 테이프를 붙이면 근육을 바로 잡고, 붙인 부위의 혈액과 림프액의 순환을 좋게 하며 진통 효과도 기대할 수 있다. 근육은

본래 腱(힘줄)으로 뼈에 부착되어 있다. 이때 테이프를 근육이나 건에 붙이게 되면 근막이 조정되고 근육의 기능도 개선되는 것이다. 이것은 고정을 목적으로 하는 스포츠 테이핑과는 기전이 다른 테이핑요법이다. 스포츠 현장에서 트레이너들이 부상예방 및 치료 목적으로 하는 스포츠 테이핑은 신축성 없는 테이프로 관절부를 감싼다. 그러므로 고정에는 우수하지만 관절의 가동성이 나빠져 운동수행능력이 저하된다.

이것은 격렬한 스포츠를 하는 직업 운동선수에는 적당한 방법이지만 일반인에게는 오히려 환부를 단단하게 고정하기 때문에 관절 가동범위에 제한이 생기고 혈액 순환이 나빠질 우려가 있다. 그러나 3도 염좌인 경우는 완전히 인대 파열이므로 스포츠테이핑을 적극적으로 고려해보아야 한다.

다친 첫날은 치료 후 압박 붕대로 묶어서 압박을 가하여 부종이 진행되지 않도록 하며 다리를 높게 올려놓고 휴식을 취하는 것이 좋다. 흔히 RICE요법이라고 한다. R~raise I~ice C~compression E~elevation

둘째 날은 부종이 있으면 부항 요법을 이용하여 내출혈이 되어 조직 사이에 고여 있는 피를 빼내도록 한다.

부항요법은 피부표재부에 소량의 혈액을 빼냄으로서 혈액정화와 가스교환을 유도하여 체내에 정체된 담과 어혈을 제거하는 독특한 한방 치료법이다.

침 치료를 통해 늘어진 인대를 적극적으로 원상회복시키도록 한다. 그리고는 다시 테이핑 요법과 붕대고정요법을 시행하도록 한다. 일단 더 이상 부종이 증가하지 않으면 냉찜질보다는 뜨거운 찜질을 하여야 한다. 뜨거운 찜질을 통하여 혈액순환을 촉진시켜 부종이 잘 흡수되도록 한다.

3~4일이면 1도나 2도 염좌는 대부분 많이 회복되는데 3도 염좌인 경우는 치료기간이 아주 많이 걸릴 수 있다. 다만 어느 경우라도 바로 운동을 하는 것은 좋지 않다. 근육이나 인대가 안정을 찾고 힘이 생길 때까지 일주일정도 쉬는 것이 재발 방지에 도움이 된다.

이렇듯 한방을 이용한 염좌 치료는 극히 일반적인 치료법이다. 이것은 염좌시 고정과 휴식만을 시도하는 치료법보다는 훨씬 치료효과를 높일 수 있다. 우선 묶어 놓으면 나중 근육들의 위축으로 인하여 회복 시에 많은 시간이 걸릴 수 있기 때문이다. 물론 3도로 보일 때는 X-RAY를 의뢰하여 뼈의 손상유무도 확인하여야 한다.

그 외에도 축구나 농구, 배구 등에서 잘 발생하는 무릎의 손상이나 테니스 엘보우, 어깨의 문제 등도 한의학적 치료법은 우수한 치료효과를 나타낸다.