

06. 염좌 - 각종 관절이 빠는 경우

학습목표

1. 염좌에 대한 기본 개념을 이해할 수 있습니다.
2. 염좌의 처치방법에 대해 알 수 있습니다.

학습내용

- ◆ 발목을 빠는 경우 - 발목 염좌
- ◆ 손가락 염좌
- ◆ 교통사고의 경우 - 경추부 염좌

1. 발목을 빼는 경우 - 발목 염좌

발목염좌

“발목이 비틀려서 인대가 늘어나거나 끊어진 상태”

발목염좌 증상에 따른 처방

심한 경우

기브스나 수술이 필요

가벼운 경우

침 치료로 통증을 줄임

발목염좌 치료방법

발에 직접 침을 놓거나 전혀 다른 부위인 손이나 팔, 정강이 부위에 침을 놓아도 치료효과 있음

침술마취까지 응용

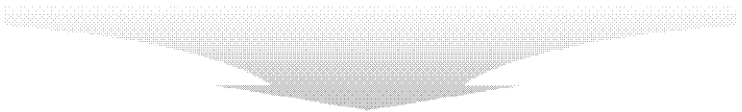


2. 손가락을 빼는 경우 - 손가락 염좌

손가락 염좌

“손가락과 무릎은 경첩관절로 한 방향으로 굽히고 펼 수 있다.
관절이 움직이는 범위 이상 제껴지게 되면 염좌 발생”

손가락은 인대가 약하고 자주 쓰여
오래가는 경우가 많다.

- 
- ✓ 붕대나 반찬고를 감아 고정
 - ✓ 손가락이 붓지 않은 경우,
따뜻한 물수건이나 물로 찜질함.



3. 교통사고 발생 경우 - 경추부 염좌

경추부 염좌

“교통사고가 났을 때 목이 뻐뻐하고 아픈 경우, 경추부 염좌”

경추부 염좌의 특징

- ✓ 추돌사고 시 순간적인 목의 움직임으로 목뼈 인대 손상
- ✓ 보통 증상이 다음날부터 나타남.
- ✓ 엑스레이나 시티 상 별 이상을 발견하지 못함.

목과 어깨가 뻐뻐하고,
두통, 어지러움, 피로감, 귀울림 등의 증상

신경들이 팔에 분포되어
손가락이나 팔이 저릴 수도 있음.

- ✓이완을 위해 목과
어깨 주위의 마사지
- ✓따뜻한 찜질 병행

4. 침의 효과를 높여주는 전침 요법

전침요법
이란?

침을 놓을 때 침 위에 전기자극을 주는 것

전침요법의 장점

1. 지속적인 자극이 가능하고 객관적인 자극량을 조절할 수 있다
2. 환자가 치료할 때 느끼는 통증이 적이며 치료효과도 높다

전침요법 관련된 연구결과

선택하는 경혈에 따라 일부분 부분 또는 전신적으로 통증 감소에 효과



대표적인 예가 “침술마취”임



건강 Tip



얼음찜질을 하시고 발목을
고정시켜 주세요



경혈을 눌러 마사지를
해주세요



회복 때까지 돌아다니지
마세요

