

## Tennis Elbow (Lateral Epicondylitis) - Treatment -

KWON-ICK HA, M.D.

Orthopedic Dept. Samsung Medical Center

School of Medicine, Sung Kyun Kwan Univ. Seoul Korea.

운동으로 인한 주관절 동통은 tennis 뿐 만 아니라 던지기 동작이 필요하거나 라켓을 이용하는 모든 스포츠에서 발생되며 부지런한 가정주부들의 경우에도 흔히 경험한다.

상완골 내과 그리고 요골두 주위의 동통도 모두 포괄적으로 tennis elbow로 포함되고 있지만 가장 흔한 외측 상과염(lateral epicondylitis)에 국한한 치료법을 기술하고 이것을 기초로 포괄적인 tennis elbow의 치료에 참고되기 바란다.

### 1) Conservative treatment

대부분은 보존적 치료로 호전된다.

Tennis elbow는 분명히 overuse injury임으로 overuse를 피하기 위한 모든 조치를 강구해야한다.

- ① 운동의 amount, intensity 그리고 frequency의 단계적 증가(특히 주말 player)
- ② 타법의 동작이 불량하지 않도록 충분한 교습이 필요(특히 backhand stroke)
- ③ lateral epicondyle에 미치는 force를 줄이기 위해 tennis elbow strap 또는 counter-force brace를 착용
- ④ Forearm의 extensor의 strengthening을 시킨다. 보통 1 pound 아령으로 하루 10회 반복 3회 시키는 것으로 시작한다. strengthening 도중 통증있으면 중단한다.
- ⑤ Entensor muscle에 대한 stretching
- ⑥ cold packs
- ⑦ 동통을 유발하지 않는 동작만 허용. 따라서 운동은 계속 시킬수도 있다.
- ⑧ Racket의 grip size, weight, string 강도, ball의 무게 그리고 frame의 종류 선택
- ⑨ NSAIDs
- ⑩ 때로는 국소 steroid injection 시행(1년에 2-3회 이내)

결론적으로

- ① overuse 피하고
- ② 동통의 초기에 원인분석, 제거하며
- ③ muscle strengthening을 지속한다.
- ④ Warming-up, down과 stretching
- ⑤ Racket의 선택
- ⑥ 좋은 타법을 익힘등이 예방과 치료에 근본이 된다.

### 2) Surgical Treatment

6개월 이상의 conservative 치료에도 반응이 없는 환자가 대상이 되는데 5-10%에서 적용된다.

수술방법에는 ① 육아조직을 제거하고 외상과를 제거 ② Boyd-McLead 기법 ③ 절개 또는 경피적으로 신전근 유리술등 다양한 방법들이 있으나 모두 외상과에 다발성 천공을 하여 출혈이 있도록 하는것을 병행한다.

수술 직후부터 가벼운 주관절 운동을 시작하고 근력강화와 유연성 운동을 점증하면서 3개월이 되면 정상생활을 시킨다.

수술후 대부분(90% 이상) 호전된다.