



회전근개손상? 오십견? 복잡한 어깨질환 구분법

어깨통증은 매우 흔한 질병이지만 원인과 증상이 다양해 잘못된 진단과 치료로 적당한 치료시기를 놓치기 쉽다. 파스를 붙이는 것에서부터 물리치료, 운동요법 등 병원을 찾기 전 환자 스스로 해볼 만한 여러 대안이 많다는 점도 이런 이유 중 하나다. 어깨통증은 간단한 방법으로 치료되거나 자연스레 낫기도 한다. 하지만 통증이 너무 오래 동안 지속되거나 악화되면 반드시 어깨를 전문으로 보는 병원을 찾아 진단을 받는 게 중요하다.

어깨통증은 대표적으로 3가지가 있다. 회전근개파열, 유착성 관절낭염(오십견), 석회화건염 등이다. 우선 석회화건염은 어깨에 '결정(돌)'이 생긴 것으로 어깨 근육 속에 칼슘이 침착한 경우다. 갑자기 아파와 응급실을 찾기도 하지만 '그냥 불편한 정도'가 오래 계속되는 사람도 있다. 팔을 옆으로 들거나 돌리기 힘든 것이 주요 증상이다. 특별한 예방법은 없다. 통증이 심하지 않으면 '그냥' 살아도 된다. 그렇지 않다면 충격을 주거나 수술을 통해 돌을 잘게 쪼개거나 아예 제거할 수 있다. 통증의 정도와 결정의 크기에 따라 결정된다.

오십견이나 아니냐 그것이 문제

가장 흔한 어깨질환은 회전근개 파열과 오십견이다. 나이가 들어 어깨 힘줄이 약해진 상태에서 외부 충격을 받으면 회전근개 손상이 온다. 혹은 갑자기 팔을 올릴 때, 팔을 뺀 상태로 넘어진 때, 무거운 물건을 갑자기 들 때 회전근개가 손상될 수 있다. 회전근개 파열은 통증이 심하다. 특히 팔을 앞이나 옆으로 올릴 때 심해진다. 통증의 양상은 오십견과 비슷하다. 하지만 오십견은 어깨 전체가 아프다는 점에서 다르다. 회전근개 파열은 특정 각도로 어깨를 돌릴 때 통증이 나타난다.





두 질환의 가장 큰 차이는 오십견은 시간이 지나면서 통증이 약해지지만, 회전근개 손상은 반드시 치료를 해야만 낫는다는 것이다. 또 오십견에는 운동이 좋지만 힘줄이 손상된 회전근개 손상은 운동이 당연히 독이다. 병원에서 엑스선으로 바로 진단 가능하며, 필요하다면 자기공명영상(MRI)을 활용해 회전근개 파열의 범위와 정도를 확인하게 된다.

오십견에는 약물과 물리치료, 스트레칭, 신경차단치료법 등이 동원된다. 반면 회전근개 손상은 일단 소염진통제로 시작하며, 깁스로 어깨를 고정시켜 운동을 제한하고 약물치료와 주사치료를 받을 수 있다. 파열 정도가 너무 심하면 수술을 받게 된다. 하지만 대부분의 오십견은 수술이 필요 없다.

원인과 치료법은 다르지만 어깨질환의 예방법은 비슷하다. 근육과 힘줄을 튼튼하고 유연하게 유지할 수 있게 평소 꾸준한 운동이 필요하다는 점이다.

어깨 아닌 목이 문제일 수도

어깨에 통증이 생긴 것이 목디스크의 증상일 수도 있다. 한 전문병원 조사에 따르면 어깨 통증으로 내원한 환자의 실제 원인은 목디스크인 경우가 30%에 달했다. 목디스크의 경우 목에 빠근한 불쾌감이 오고 2차적으로 어깨통증이 나타난다. 1차 통증을 대수롭지 않게 넘겼다가 2차통증이 오면 '어깨에 문제가 생겼다고 병원을 찾는 것이다.

목을 움직였을 때 빠근한 느낌이 오고 이런 통증이 어깨로 이어져 느껴지는 경우엔 목디스크를 의심해야 한다. 반면 어깨질환은 어깨를 움직이거나 팔을 위로 올릴 때 제한적으로 통증이 느껴진다는 게 차이점이다.

원인과 치료법은 다르지만 어깨질환의 예방법은 비슷하다. 근육과 힘줄을 튼튼하고 유연하게 유지할 수 있게 평소 꾸준한 운동이 필요하다는 점이다.

〈각종 어깨질환의 비교 및 치료법〉

종류	원인	증상	치료법
회전근개손상	노화, 과도한 사용, 갑작스런 운동, 외부 충격	운동 후 통증, 밤에 통증 악화, 팔을 위로 올리거나 회전시킬 때 통증	냉찜질, 약물치료, 관절내시경으로 인대 봉합
유착성 관절낭염 (오십견)	잘못된 자세, 호르몬 변화, 스트레스	머리振り, 옷입기 등 일상동작에서도 통증, 밤에 통증 악화	약물치료, 물리치료, 스트레칭 등 운동치료, 신경차단치료
석회화건염	어깨 인대 속 칼슘 침착	날카로운 통증, 응급실 찾는 경우도 있음	증상이 심하지 않으면 통증 완화제 집중, 체외충격파, 관절내시경 등 활용