

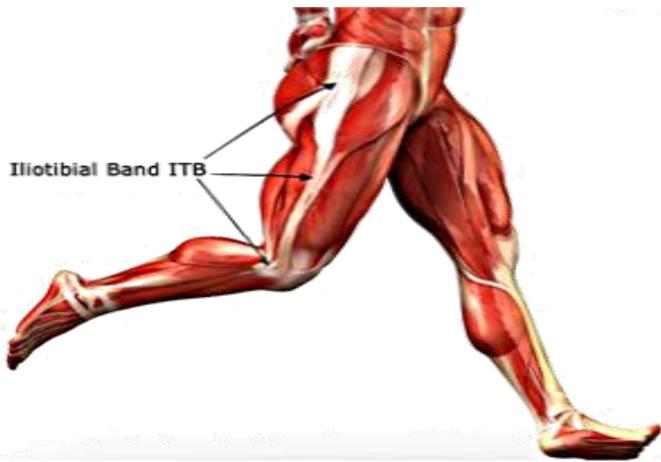
Interesting Articles for KEMA Members



장경인대 마찰증후군,
강화운동은
필수입니다

Effect of hip abductor strengthening among non-professional cyclists with iliotibial band friction syndrome

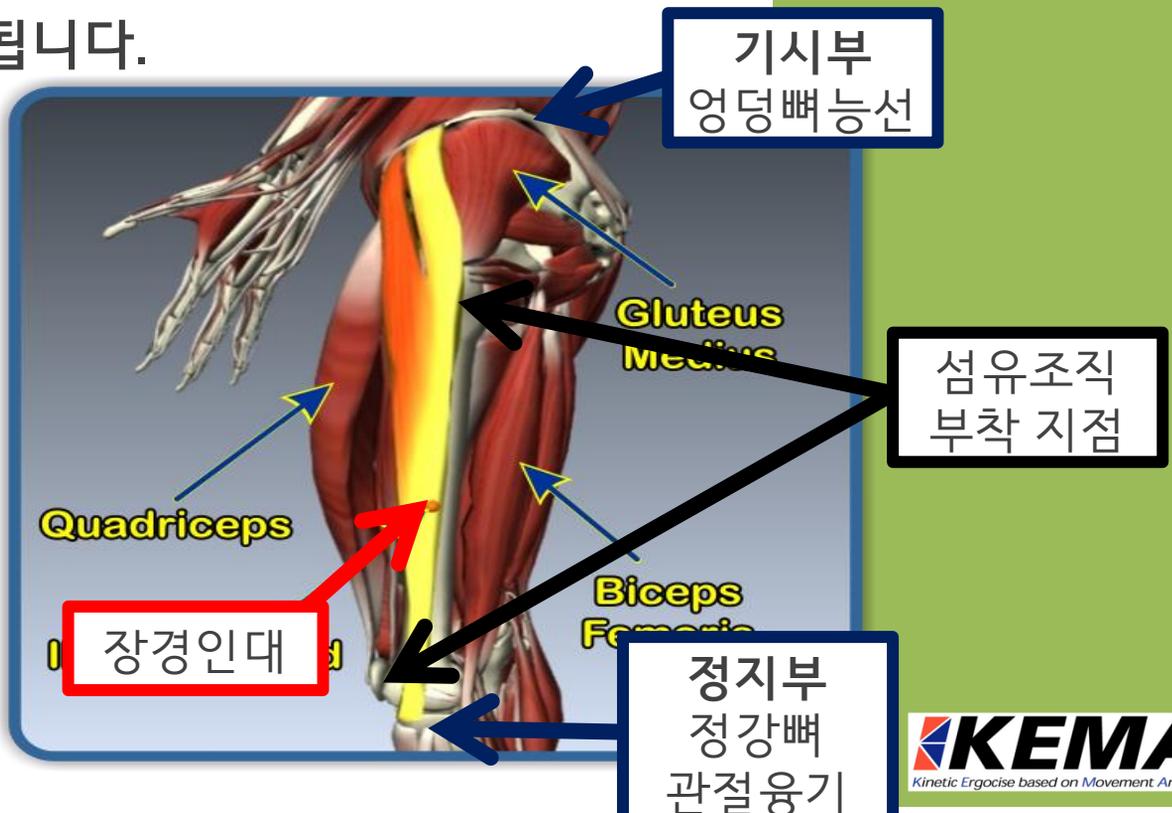
International Journal of Physiotherapy and Research. 2015;3(1):894-904.



장경인대

(Iliotibial band)란?

장경인대는 엉덩관절 모음에 대항하는 **바깥엉덩 안정화 근육 (lateral hip stabilizer)**으로 작용합니다. 장경인대는 엉덩뼈능선의 결절에서 기시하여 정강뼈 관절융기에 정지합니다. 장경인대는 정지부 외에 넓다리뼈 관절융기의 바깥쪽과 무릎에 부착하는 섬유조직이 존재합니다. 이 조직에 의해, 엉덩관절 모음 시 장경인대의 장력이 증가하게 됩니다.



장경인대마찰증후군

(Iliotibial band friction syndrome)



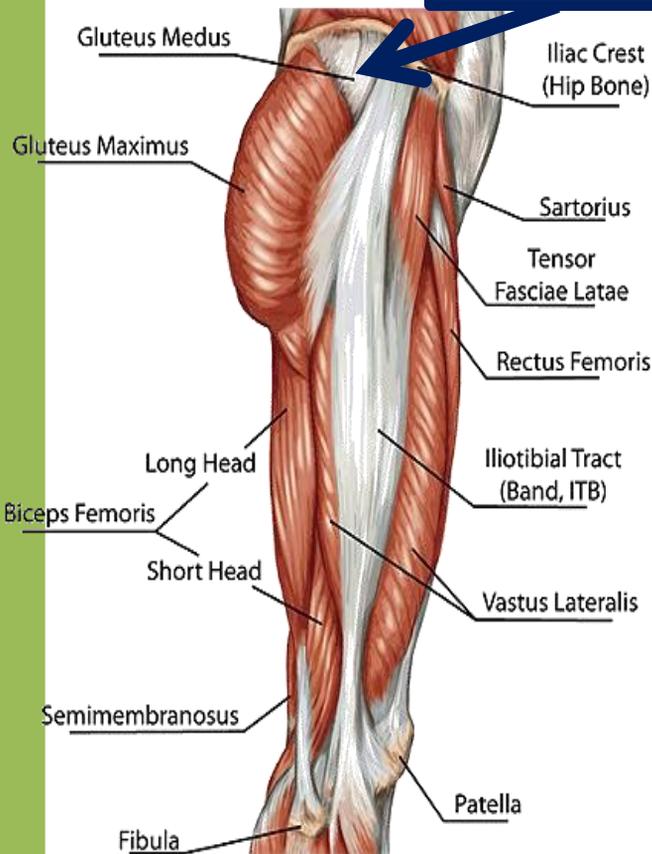
이란?

장경인대 마찰증후군이란, **반복적인 연부 조직의 외상**으로 인해 **무릎에 과사용 부상**을 입는 것을 의미합니다. 장경인대 증후군은 무릎의 반복적인 움직임 후 통증이 유발됩니다.

엉덩관절
벌림근

장경인대 마찰증후군은 엉덩

관절 벌림근의 약화나 입각기 동안 엉덩관절 모음의 증가가 원인이라고 논문에서는 언급하고 있습니다. 따라서 이 논문에서는 **엉덩관절 벌림근의 강화 운동이 통증 완화**에 도움을 줄 것이라고 언급하고 있습니다.



실험 방법

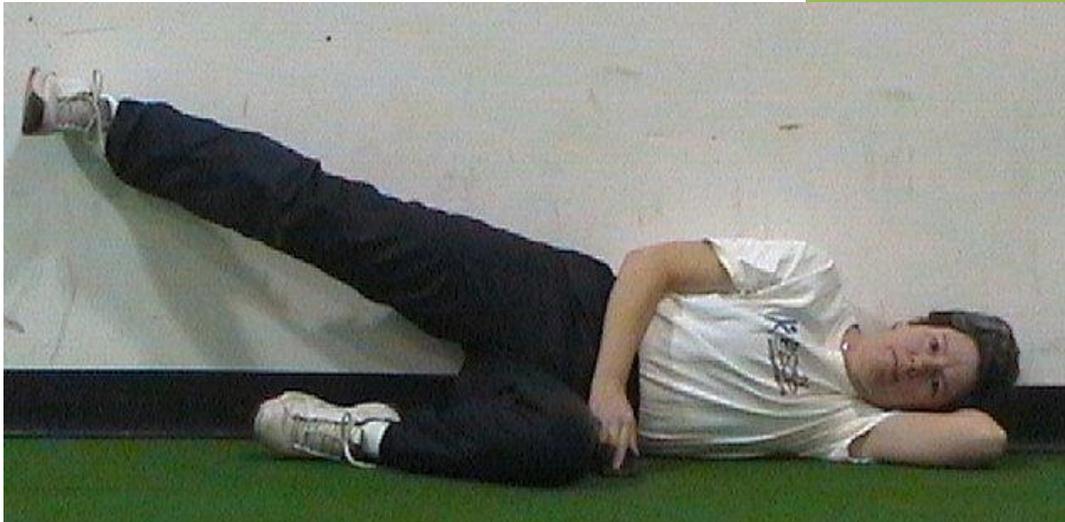
실험대상 포함 기준

1. 정형외과 의사에게 한 쪽에 **장경인대 마찰증후군 진단**을 받은 자
2. 18-50세
3. **Ober's test**와 **nobble test**에서 **positive sign**이 나온 자

실험대상 제외 기준

1. 해부학적 팔, 다리 좌우 길이가 1cm 이상 차이 나는 자
2. 하지에 다른 질병이 있는 자
3. 무릎 수술 경험이 있는 자
4. 척추, 하지에 현재 부상이 있는 자

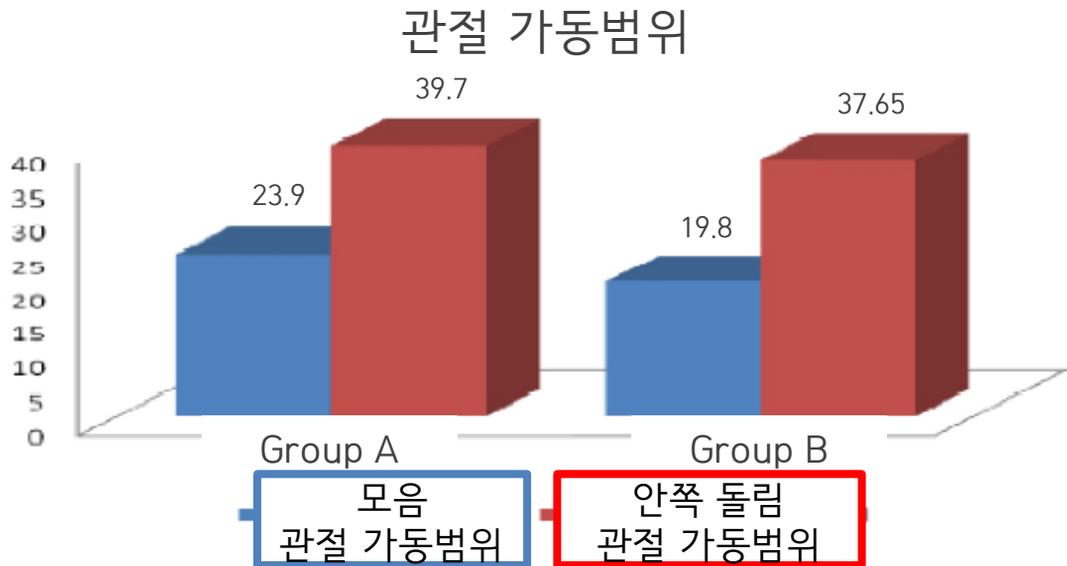
실험군인 A group은 장경인대 스트레칭, 초음파 치료, **엉덩관절 벌림근 강화운동**을 적용하였고, 대조군인 B group은 장경인대 스트레칭과 초음파 치료를 적용하였습니다.



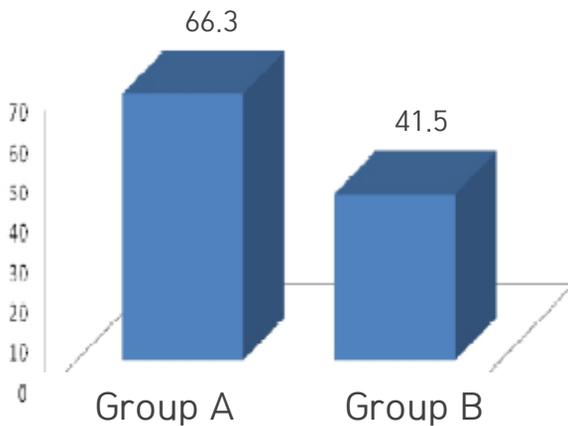
엉덩관절 벌림근 강화운동

1. 벽에 기대어 30° 엉덩관절 벌림, 약간 엉덩관절 가쪽 돌림, 골반 하강 (pelvic drop) 자세에서 30초간 등척성 운동을 10회 반복, 하루에 5세트 시행합니다.
2. 4주 후 초록색 theraband를 발목에 걸고 운동합니다.

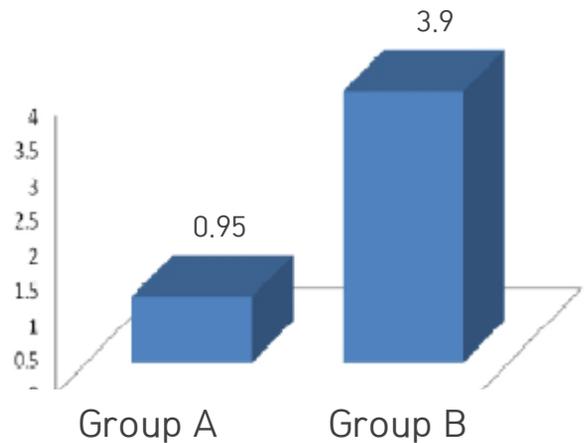
실험 결과



엉덩관절 벌림근 힘



통증지수 (VAS)



A group (실험군) 과 B group (대조군) 간에 **엉덩관절 안쪽 돌림 관절 가동범위, 엉덩관절 벌림근 힘, 통증지수**가 유의한 차이를 보였습니다.

결론

장경인대 마찰증후군이 있는 사람에게 장경인대 스트레칭, 초음파 치료를 적용 시 엉덩관절 모음, 안쪽돌림 관절 가동범위가 증가하는 것을 알 수 있었습니다. 장경인대 마찰증후군이 있는 사람에게 장경인대 스트레칭, 초음파 치료 및 **엉덩관절 벌림근 강화 운동**을 적용 시 **엉덩관절 안쪽 돌림 관절 가동범위와 엉덩관절 모음근의 힘이 더 유의하게 증가**하고, **통증** 지수가 더 **유의하게 감소**하는 것을 알 수 있었습니다.

따라서 '장경인대 마찰증후군을 호소하는 사람에게 운동이 필요할까요?'에

대해 근골격계 전문가인 우리의 답변은

“장경인대 마찰증후군은 엉덩관절 벌림 근육의 약화가 원인이므로 다른 치료와 함께 엉덩관절 벌림근 강화 운동을 함께 적용하면 더욱 효과적인 치료가 될 것입니다.”

라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것이다.

-KEMA 책임 연구원 정하나-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 Q&A 란에 남겨주세요-