

Dr. Andrew H. Yu MD Inc.
MD., FRCPC

#525-4789 Kingsway Burnaby, BC V5H 0A3
Ph 604-436-1587 Fax 604-439-0004
drandrewyupaindoc@gmail.com

Chronic Pain Management

(MSP, expedited WCB, ICBC and
private consultations)

Baker's cyst
Trigger points/myofascial

Cortisone injections:

Epidural Steroid Injections (Back or Neck)
Knee or Hip or shoulder joints

Carpal Tunnel

Tennis elbow

Botox/migraine

NOT FOR THIRD PARTY RELEASE UNLESS AUTHORIZED

어깨 통증

회전근개 건병증(Tendinosis), 점액낭염(Bursitis)은 일반적 어깨 통증을 유발하는 질환으로 회전근개 근육 및 힘줄이 퇴행하고 약해지면서 발생하게 됩니다. 주로 40대에서 60대 사이에 발병하는 질환 이지만 어깨 외상으로도 발생합니다.

어깨의 회전근개는 4개의 근육으로 이루어져 있는데 가장 손상을 쉽게 받는 근육이 극상근(Supraspinatus) 입니다. 환자들은 심한 어깨 통증이나 견관절 움직임의 제한으로 인하여 수면장애 및 팔 들어올리기, 머리감기, 셔츠나 자켓벗기, 뒤로 팔뻗기, 여성들의 경우 브래지어 채우기 등에 문제가 생깁니다.

어깨 엑스레이의 결과는 대체로 정상이지만 때때로 칼슘 침착이 보이기도 합니다.

치료는 일반적으로 휴식, 재활치료 이며 비처방 진통제인 타이레놀 또는 이부프로펜 같은 소염 진통제가 도움이 될 수 있습니다. 마약성 진통제는 최대한 복용을 자제하는 것이 좋습니다.

만약 심한 통증이 지속된다면 코르티손 주사를 통하여 어깨의 통증 및 염증을 완화 시키고 견관절의 관절 가동범위 운동을 지속적으로 시행 할 수 있도록 해야 합니다. 견관절 움직임을 지속적으로 하는 것은 매우 중요하며, 지속적인 관절 가동범위 운동을 통하여 어깨가 굳는 것(강직)을 예방 할 수 있습니다. 그렇지 않으면 오십견(Frozen shoulder ; Adhesive Capsulitis)이 발생 합니다.

주사는 일반 예방주사나 인플루엔자 주사보다 아프지 않으며 5초 정도 소요됩니다. 무균적 시술을 이용하여 가장 작은 바늘로 국소마취제인 Lidocaine과 코르티손인 Depo-Medrol을 어깨 관절강 내에 주사 합니다. 코르티손 주사를 통하여 회전근개 주변의 염증을 감소시키고, 통증을 조절하여 지속적인 관절 가동범위 운동을 가능하게 합니다. 이를 통하여 어깨 강직을 예방 할 수 있습니다.

주사 부위는 소형 반창고 드레싱을 합니다. 이는 다음날 제거 하십시오. 주사 후 1~3일 정도 어깨에 통증 및 열감은 느껴질 수 있습니다. 위에서 설명한 진통제를 복용 하거나 냉 찜질을 하하는 것이 도움이 될 것 입니다.

부작용은 거의 없지만 간혹 감염이나 출혈이 있을 수 있습니다. 근육이나 힘줄 파열은 희귀하지만 보고된 부작용이긴 합니다. 하지만 저희는 무균적이고 안전한 시술을 통하여 최소한의 부작용도 예방합니다. 이 시술은 가정의학 전문의, 정형외과 전문의, 응급실 전문의, 마취과 전문의 등 많은 의사들이 시행하고 있습니다.