

건강칼럼

팔이 저려요

팔 저림의 원인인 흉곽출구 증후군

“좌측 팔이 저려요 목도 빠근하고, 다른 병원에서 목 디스크는 없다고 들었어요”

40대 중반 여자 환자가 목 통증과 좌측 팔이 저리다고 내원했다. 다른 병원에서 디스크 퇴행증이라고 진단 받고 약물치료 물리치료도수 치료 및 목뒤로 신경주사까지 받았으나 크게 차도가 없었다고 한다.

외부 병원 경추 MRI에서도 퇴행성 소견만 보일 뿐 팔로 신경이 빠져나가는 추간공(신경터널)도 괜찮았다. 이학적 검사에서도 디스크를 의심할 수 있는 징후는 보이지않았다. 그럼 도대체 이 환자의 팔이 자주 저리는 이유는 무엇일까?

이런 경우에는 흉곽출구 증후군(Thoracic Outlet Syndrome)을 의심해볼 수 있다.

흉곽출구 증후군이란 쇄골과 첫 번째 갈비뼈 (흉곽출구) 사이의 공간에서 혈관 또는 상완신경이 눌리면서 생기는 질병이다. 상완신경은 척수에서 나오는 신경망으로 어깨, 팔, 손의 근육 움직임과 감각을 조절하는데 이 신경이 눌

리면서 어깨와 목에 통증이 발생하며 심한 경우에는 손가락이 마비 될 수 있다.

흉곽출구 증후군의 일반적인 원인으로서는 사고로 인한 신체적 외상, 직업 또는 스포츠 활동에 의한 반복적 부상, 신체적 결함 또는 임신 등이 포함되어 있으나 때로는 정확한 원인이 파악되지 않을 경우도 있다.

흉곽출구 증후군의 징후로는 손의 변색(청색), 혈액 응고로 인한 팔 통증 및 부기, 목 뒷부분의 정맥 또는 동맥 혈전, 약한 맥박, 차가운 손가락, 손 또는 팔의 잦은 피로감, 손가락 마비 또는 따끔거림, 팔이나 목의 저림 또는 통증 등이 있다.

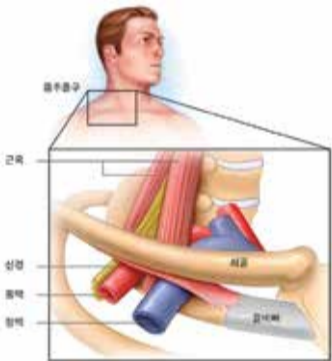
간혹 흉곽출구 증후군의 증상이 목 디스크에 의한 증상으로 오인되기도 한다. 하지만 보통 목 디스크로 인해 팔이 저린 경우 팔을 들어 올리면 증상이 호전되는 반면 흉곽출구 증후군의 경우에 팔을 들어올리면 팔 저림이 더 심해지기도 한다. 이렇듯 목이 아프고 팔이 저리다고 무조건 목 디스크 증상은 아니다. 이런 환자분의 경우 목에만 반복적인 치료를 해도 팔저림이 그대로 지속될 수 있다.

앞에서 말한 환자의 경우, 팔 저림의 원인은 소흉근(Pectoralis minor muscle)에 신경이 눌러 생기는 경우로 아주 드물지 않지만 의심하지 않으면 놓치기 쉬운 경우였다. 환자의 소흉근을 누르니 평소와 팔 저림 통증이 그대로 재현됐다. 다행히 환자가 적절한 시기

에 내원하여 주사치료 후 꾸준한 물리치료와 운동치료를 진행하여 증상이 눈에 띄게 호전됐다.

이렇듯 흉곽출구 증후군이 의심되는 증상이 지속적으로 나타나면 전문의를 통해 정확한 진단과 치료를 받아야 한다. 증상이 조기에 치료되지 않으면 진행성 신경 손상이 발생할 수 있으며 수술이 불가피해질 수 있기 때문이다.

증상을 조기에 발견하는 것만큼 예방도 중요하다. 흉곽출구 증후군을 예방하기 위해서는 반복적인 움직임이나 무거운 물건을 드는 것을 피하는 것이 좋다. 또한 과체중일 경우 체중 감량으로 관련 증상을 예방 및 완화할 수 있다. 나아가 어깨 위로 무거운 가방을 들고 다니면 흉곽출구에 압력을 반복적으로 가하기 때문에 매일 가슴, 어깨, 목을 중심으로 스트레칭과 근육을 강화하는 운동을 해주는 것이 도움이 될 수 있다.



: 130.6183.3670

	LOVE	GIFT
.2	14	~2 15 ()
1.	CT	(: ,)
2.	MRI	588 (2800)

www.shanquan.net
上海山泉旅游咨询有限公司

산천여행사

국제·국내 특별할인 항공권

6211 0675 / 6211 0635
Fax : 6211 6049

上海尚銘商务咨询有限公司

HD VISA 현대비자

비자전문상담

- 취업허가서 / 취업증
- 거류증 / 건강검진 급행가능
- 20~60세 이상 신청가능
- 경력 없으신분 신청가능
- 학생비자 신청가능

021 6090 4191 / 4192
137-648-55552 Fax 6090-4193
上海市吴中路1050弄B栋615室

SinJung

상해 신정항공

국내·국제티켓 특별할인

021 6252 4464 / 6240 7175 / 6240 7167
항주지사 136 0581 6420 E-mail: nd.1978@hotmail.com

高丽假期 Goryeo Tour

签证在手 说走就走

加拿大	1500元/本
澳大利亚	1150元/本
新西兰	1550元/本
英国	1400元/本
申根	1200元/本 法国 / 德国 / 意大利 / 瑞典等
日本	单次500元/本(6工)
韩国	520元/本(单次)
俄罗斯	1400元/本(单次)
新加坡	500元/本(3-5工)
菲律宾	500元/本
越南	400元/本(单次有效30天, 4工)
美国	1600元/本(提供专业面试辅导, 经过面试辅导通过率高达96%, 客户满意度100%) EVUS更新100/本

所有签证没有套路, 申根, 美国, 加拿大, 英国一价全含(预约, 填表, 翻译)

签证专员: 姜景玉 135 0185 1119
上海市松江区沪松公路1519弄36号2楼 021 6465 6428

최선을 다하는 서비스, 시작부터 끝까지 믿을수 있는 여행사! **노쇼핑! 노옵션! 노팁!**

www.sechangtour.com

상해(유람선) 1일 450원/인
항주(송성가무소) 1일 520원/인
오진야간(동책유람선) 1일 450원/인
황산-왕복케이블카 1박2일 1180원/인

비수기특가
장가계-원가계-천문산 2박3일 왕복직항
비용: 3280원/인부터~
출발일: 2/23

특별코스
무이산-대홍포소-땃목 1박2일 왕복고속열차
비용: 1980원/인
출발일: 2/29

비수기특가
해남도 산야2박3일 자유여행(호텔+항공)
비용: 2880원/인부터~
출발일: 2월, 3월

계림-양삭-천고정소 2박3일 왕복직항
비용: 3280원/인부터~

해외여행
푸켓 4박6일
나프랑 4박5일
캄보디아 3박5일
하노이+하롱베이 3박4일
방콕+파타야 3박5일

구채구, 우루무치, 평요면산, 서안, 북경, 귀양 코스는 전화문의 주세요. 이상건적은 항공권 발권일에 따라 가격변동이 있을수 있습니다.

4명부터 맞춤투어 가능! 국제/국내 할인항공권 및 호텔예약 대행!

24시간문의 173-2133-6002
上海市闵行区金汇南路188号
上海巴途国际旅行社 허가번호: L-SH-100153

www.conei.cn

케나일항공

2월 특가 항공권

항공사	노선	편도	왕복	수화물
아시아나	홍교·김포/포동·인천	1290	1850	23kg x 2
	푸동·부산	1270	1850	
대한항공	홍교·김포/포동·인천	1290	1850	23kg x 2
	푸동·부산	1270	1850	
동방항공	홍교·김포/포동·인천	1400	2000	23kg x 2
	푸동·부산	1300	1900	
진에어	상해·제주	1300	1800	20kg
춘추항공	상해·제주	1300	1800	10kg
이스타	상해·인천	980	1800	15kg

국내외 항공권, 호텔, 디즈니랜드 예약 및 각종 비자 대행

단기비자	금액	복수비자	금액
한국	580원	5년多次	980원
일본	350원	3년多次	850원
베트남	450원	3个月多次	1200원

※티켓 발권후 개인사정으로 인하여 탑승전 좌석 취소를 못하셨을 경우 위약금이 부과됩니다.
아시아나 USD100 / 대한항공 CNY1680

上海客泰旅游咨询有限公司 17349750049
021 5470 0597 긴급연락처 173 4975 0049
闵行区吴中路1439号 莱茵虹景大厦A栋B-743室

SMILE 스마일항공
Shanghai SMILE Commercial Affairs Consult Co., Ltd

2월 한국노선 특가항공권 (세금포함)

노선	항공사	편도(元)	왕복(元)	수화물
홍교·김포/푸동·인천	대한항공	1200	1870	23kg x 2
	푸동·부산	1200	1950	
홍교·김포/푸동·인천	아시아나	1200	1870	23kg x 2
	푸동·부산	1250	1950	
홍교·김포/푸동·인천	동방항공	1350	1950	23kg x 2
	푸동·부산	1200	1850	

※항공료는 실시간 확인 기준이며 수시로 변동사항이 있을 수 있습니다.

비상전화: 152 0219 9994 • 상해시 민항구 흥징루 632호

취업비자 취업허가증 신규·변경·연장 대행
외국인 상해취업 비자대행

★유학생 수화물 추가신청 가능
※티켓 발권후 개인사정으로 인하여 탑승 불가 시 미리 연락주세요. 좌석취소 못하셨을 경우 위약금이 부과됩니다. (아시아나100달러, 대한항공400원)

上海世迈实业有限公司
항공 5476 0999 여행 5476 3999
비자 5476 0345 비상전화 152 0219 9994