



과별분류 ▾
정형외과

[그래픽 뉴스] 발 앞쪽 아프면 '지간신경증', 뒤꿈치는 '족저근막염'

이보람 헬스조선 기자 ▾

입력 : 2017.10.11 09:10

【발바닥 통증 부위별 질환】

통증 양상 비슷해 혼동하기 쉬워

아치 부위 통증, 부주상골 증후군

가을을 맞아 나들이를 가는 사람들이 많다. 이때 오래 걸거나, 무리한 산행을 하면 발바닥에 통증이 생긴다. 대부분의 사람들은 발바닥 통증의 원인을 족저근막염이라고 여기고 소염진통제를 먹거나, 스트레칭을 한다. 그런데 발바닥 통증은 통증 부위에 따라 ▲지간신경증 ▲부주상골 증후군 ▲족저근막염으로 나뉜다 <그래픽> . 각각 발생 원인과 치료 방법이 다르다. 건국대병원 정형외과 정홍근 교수는 "발바닥 통증으로 의심할 수 있는 질환이 많은데도 족저근막염 치료만 하다가 다른 족부 질환을 방치, 악화되는 사례가 적지 않다"고 말했다.



/그래픽=김충민 기자

▷지간신경증=발바닥 앞쪽(발가락 쪽)에 통증이 지속된다면 지간신경증을 의심해야 한다. 지간신경증은 발가락 사이를 지나는 지간신경이 두꺼워지면서 종괴(腫塊)처럼 커지는 질환이다. 대부분 둘째·셋째·넷째발가락 사이에 생긴

다. 고려대구로병원 정형외과 김학준 교수는 "지간신경종과 족저근막염은 워낙 통증 양상이 비슷해서 의사도 헷갈려 하는 경우도 꽤 있다"며 "지간신경종은 발볼이 좁은 신발 착용이 주 원인이라 여성에서 많다"고 말했다. 발볼이 좁은 신발을 신으면, 지간 신경이 계속 압박을 받고 걷을 때 지속적으로 마찰을 입는다. 초음파와 엑스레이로 지간신경종이 확인되면 발볼이 넓은 신발로 바꿔 신고 염증주사 치료를 해야 한다. 단 통증이 심하고 신경종이 클 때는 수술로 제거해야 한다.

▷부주상골 증후군=발바닥의 안쪽 아치 부위가 아프다면 부주상골 증후군일 수 있다. 부주상골은 발목과 엄지발가락을 이어주는 뼈인 주상골 옆에 위치한 작은 뼈로, 전 인구의 10%만 있다. 부주상골 증후군은 부주상골 주변 힘줄에 손상을 입으면서 발생하는데, 발목까지 올라오는 신발을 신거나, 발목이 접질릴 때 잘 발생한다. 연세건우병원 박의현 원장은 "평발이면서 안쪽 복숭아뼈 부위가 자주 붓고 찌릿한 통증이 지속되면 부주상골 증후군일 수 있다"고 말했다. 초기엔 해당 부위를 깁스해서 보호한다. 그러나 통증이 발목까지 뻗치면 부주상골을 제거해야 한다.

▷족저근막염=발을 내딛을 때 발뒤꿈치 쪽부터 통증이 시작된다면, 족저근막염 증상이다. 족저근막은 발뒤꿈치부터 발바닥 전체를 둘러싼 단단한 섬유막으로, 신체 활동 시 발생하는 충격을 흡수해서 발을 보호한다. 운동을 심하게 하거나, 오래 걸으면 족저근막에 무리가 간다. 나이가 들면 발의 지방층이 얇아지면서 족저근막에 가해지는 압력이 커져 염증이 쉽게 생긴다. 족저근막염은 얼린 생수통을 발 아래에 두고 굴리면 통증 완화에 도움이 된다. 염증이 심할 땐 조직 재생 효과가 있는 체외충격파 시술 등을 시행한다.

Copyright HEALTHCHOSUN.COM



(주)헬스조선 | 등록번호: 서울, 아01174 | 제호: 헬스조선 | 등록일자: 2010년 3월 19일 | 발행일자: 2005년 10월 14일
주소: 서울시 중구 세종대로 21길 30 조선일보사 업무동 3층 | 문의: 02-724-7600 | FAX: 02-722-9339
발행인: (주)헬스조선 임호준 | 편집인: 김공필 | 청소년보호책임자: 표형원

Copyright HEALTHCHOSUN.COM All rights reserved