



근막통증증후군 한의치료는?



침치료

침 치료는 근막통증증후군에서 가장 기본이 되는 치료법으로 통증유발점 및 주변 아시혈을 중심으로 시행합니다.

- 통증 부위 근육의 긴장 완화 및 혈류 개선
- 연관통 감소 및 관절·근육 기능 회복
- 필요시 전침 치료 병행 가능



뜸치료

뜸 치료는 근육의 혈류 순환을 촉진하고 긴장된 근육을 이완시키며, 염증 물질의 흡수를 도와 통증을 완화합니다.

- 만성 통증, 냉감 동반 근막통증에 특히 유용
- 침 치료와 병행 시 지속 효과 향상



약침 치료

약침 치료는 한약 성분을 경혈·아시혈에 주입하여 국소 통증 완화와 염증 조절을 동시에 도모합니다.

- 통증유발점 및 연관 근육 부위 적용
- 염증·어혈·근육 긴장 완화 목적
- 국소 반응 여부를 고려해 단계적으로 시행



한약치료

근막통증증후군 환자의 통증 완화 및 신체 기능회복을 목적으로 체질적 특성, 동반 증상을 함께 고려하여 한약치료를 시행합니다.

- 통증의 만성화, 근육 긴장, 혈류 저하, 어혈 상태를 종합적으로 평가합니다.
- 침·추나·물리요법과 병행 시 치료 효과를 높일 수 있습니다.
- 진통제 단독 복용보다 장기적인 증상 관리에 도움이 될 수 있습니다.



한의복합치료

단일 치료보다 한의 복합치료가 통증 및 기능 개선에 더 효과적일 수 있습니다.

- 침 + 추나 + 약침 + 물리요법을 증상에 맞게 조합
- 급성기 통증 완화 및 만성 통증 관리에 유리
- 치료 강도와 횟수는 환자 반응에 따라 조절



한양방복합치료

근막통증증후군의 통증 및 기능 개선을 위해 한의치료와 의과 치료를 병행하는 통합적 접근이 도움이 될 수 있습니다.

- 침·추나·한약 + 약물치료·물리치료 병행
- 급성 통증 조절과 재발 방지에 효과적

한의표준임상진료지침은 의료기관에 내원한 환자가 최적의 한의의료 서비스를 받을 수 있도록 돕기 위해 임상 근거에 기반하여 개발된 진료 가이드라인입니다. 본 지침은 보건복지부의 지원을 받아 한의약혁신기술개발사업단을 통해 인증받았으며, 의료 현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다.

한국한의학진흥원
한의약혁신기술개발사업단



근막통증증후군 한의표준임상진료지침



근막통증증후군 (Myofascial Pain Syndrome)

“



근막통증증후군은 근육이나 근막 내에 통증유발점(Myofascial trigger point)이 생겨 국소적이거나 방사되는 통증을 유발하는 질환입니다. 주로 근육의 과사용, 잘못된 자세, 스트레스 등에 의해 근육세포가 손상되어, 이완되지 못한 채 지속적인 수축 상태를 유지하면서 발생합니다. 이 질환은 매우 흔하며, 평생 유병률은 약 85%에 달합니다.

”

주요증상

- 근육이 뻣뻣하거나 쥐가 나는 느낌
- 쏘이거나 타는 듯한 통증
- 통증 부위 외 다른 부위로 퍼지는 방사통
- 근육의 피로감, 운동범위 제한
- 만성화 시 수면장애, 기분 저하 동반 가능

한의학적 접근

- 한의학에서는 근막통증증후군을 근비통, 근위축 등의 병증으로 접근합니다. 환자의 증상, 통증 부위, 체질, 생활 습관 등을 종합적으로 고려하여 침, 뜸, 약침, 한약,推拿치료 등을 병행합니다.



근막통증증후군의 진단 기준

국소 통증과 퍼지는 통증

- 특정 근육 부위에 빠근하고 쏘이는 통증이 있고, 눌렀을 때 주변이나 다른 부위까지 통증이 퍼질 수 있습니다.

단단한 근육 띠와 통증점

- 아픈 근육을 만져보면 줄처럼 단단하게 뭉친 부분(단단한 띠)이 있고, 그 위에 특히 예민하게 아픈 작은 점(통증유발점)이 만져집니다

움직일 때 악화되는 통증

- 해당 근육이 쓰이는 관절을 끝까지 움직이려고 하면 잘 안 움직이거나, 통증이 점점 심해집니다.

치료 후 통증 감소

- 스트레칭, 주사, 침·약침 등으로 이 통증점을 치료한 뒤 통증이 줄고 움직임이 좋아지면 근막통증증후군일 가능성이 높습니다.



생활관리

“

근막통증증후군을 유발하는 요인은 조절할 수 있는 위험인자와 조절할 수 없는 위험인자로 나눌 수 있습니다. 조절 가능한 위험인자를 줄이는 것이 예방 및 관리에 도움이 됩니다.

”

조절 불가능한 인자

- 나이(노화에 따른 근육 탄력 감소)
- 유전 및 체질적 요인

조절 가능한 인자

- 잘못된 자세
- 장시간 같은 자세
- 과도한 근육 사용
- 스트레스
- 수면 부족



권장 생활습관

- 30분 ~ 1시간 마다 자리에서 일어나 목, 어깨, 허리 스트레칭
- 바른 자세 유지 : 모니터는 눈높이에, 허리는 의자에 밀착
- 규칙적인 가벼운 운동 실천
- 충분한 수면과 휴식으로 근육 회복
- 따뜻한 찜질이나 온수 샤워로 뭉친 근육 풀어주기
- 무거운 물건은 양쪽에 균등하게 들기