

발 내재근 운동이 엄지발가락가쪽힘증의 엄지벌림근에 미치는 효과 비교

Comparison of the Effect of Intrinsic Foot Exercise on the Abductor Hallucis in Hallux Valgus

상계바론정형외과 도수치료센터

물리치료사 유형주



목차

01. 서론
02. 연구 방법
03. 연구 결과
04. 고찰
05. 결론



01 서론

엄지발가락가쪽힘증(Hallux valgus; HV)이란?



엄지발가락의 가쪽편위(Lateral deviation)와
 첫 번째 발허리발가락관절(Metatarsophalangeal joint)의
 안쪽 편위(Medial deviation)가 나타나는 질환

01 서론

엄지발가락가쪽힘증을 유발하는 원인

외재적 요인

높은 굽의 구두
 볼이 뾰족한 신발

(Coughlin, 2007;
 Sim-Fook, 1958)

내재적 요인

뒷발의 회내
 종족골 내반
 아킬레스건의 구축
 과도한 가동성 관절
 첫 번째 발허리관절의
 과가동성 등

(Coughlin, 1996; Inman, 1974;
 Kilmartin, 1991)



**엄지벌림근과 엄지모음근
 사이의 근력 불균형**

(Arinci, 2003; Hoffmeyer, 1988;
 Kilmartin, 1991)

01 서론



01 서론

연구의 목적

- 경도 이상의 엄지발가락가쪽힘증 성인 남녀에게 엄지벌림근 강화를 위해 자주 사용되는 단축발 운동, 발가락 벌리기 운동 그리고 발가락 수건 당기기 운동 시 엄지벌림근에 미치는 효과를 비교하고자 한다.
- 엄지발가락가쪽힘증을 위한 임상적으로 가장 효과적인 중재 방법을 찾고자 한다.



02 연구방법

1. 연구 대상자

- 실험 전 본 연구의 목적과 방법에 대해 충분히 설명을 듣고, 자발적으로 실험 참여에 동의한 충청남도 ○○시 B대학교에 재학 중인 성인 40명(남자 20명, 여자 20명)을 대상으로 실시
- 백석대학교 생명윤리위원회의 승인을 받고 진행(BUIRB-202207-HR-014)



02 연구방법

1. 연구 대상자

선정기준

발 또는 발목 관절의 골절, 수술력, 염증성 관절염, 신경근계 병변 그리고 엄지발가락가쪽힘증으로 인한 보조기 착용 및 수술을 받은 경험이 없는 자

- 관절각도계(goniometer)측정 결과 엄지발가락가쪽힘 각도가 경증 이상(15° 이상)인 발로 선정

=> 측정된 40명의 대상자 중 엄지발가락가쪽힘증이 있는 36명(남자 18명, 여자 18명)의 발이 선정

02 연구방법

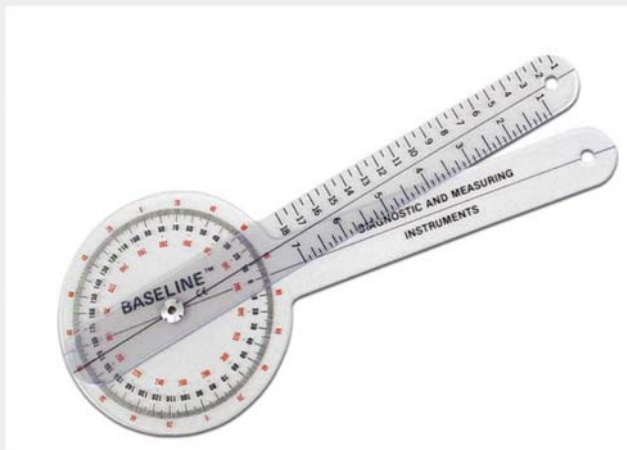
표 1. 연구 참여자의 일반적 특성 (N=36)

구분	전체 (N=36)
나이(세)	22.14±2.47 ^a
키(cm)	167.66±10.25
몸무게(kg)	67.42±15.89
체질량지수(kg/cm ²)	23.98±2.13
HVA(°) ^b	19.89±3.92

^a평균+표준편차 ^bHVA : 엄지발가락가쪽 휨 각도(hallux valgus angle)

02 연구방법

2. 실험 도구 및 절차



관절각도계(goniometer)



관절각도계를 이용한 엄지발가락가쪽 휨 각도 측정

02 연구방법

2. 실험 도구 및 절차

1) 단축발 운동



02 연구방법

2. 실험 도구 및 절차

2) 발가락 벌리기 운동

