



제지장. 건 상해 운동치료

1

건 손상 (Tendon injury)



- 건은 힘줄이라고도 말한다.
- 인대는 뼈와 뼈를 연결하는 것이고, 건은 뼈와 근육을 연결하는 강한 구조물로 흰색의 튼튼한 조직이다.
- 건 손상은 건에 단열, 염증 등의 손상이 생길 경우를 말한다.

2

견 손상의 원인

- 1) 직접적인 절단으로 인한 견 손상(예: 칼에 잘리거나, 유리에 찔리는 등으로 끊어지는 경우).
- 2) 순간적인 급격한 근 수축으로 인한 파열(예: 아킬레스건 손상).
- 3) 만성 관절 류머티즘 염증으로 인하여 견 조직이 침해되어서 끊어질 수 있다.
- 4) 노화변성에 의한 것도 있다.
- 5) 외상이 있는 경우에 견 손상이 올 수 있다.

견 손상의 증상

운동의 제한, 운동장애, 환부 통증 등

진단

이학적 검사(시진, 촉진, 검진, 타진) 등 의사의 진찰을 필요로 하며, X-ray나 MRI, 초음파 검사할 수 있다.

3

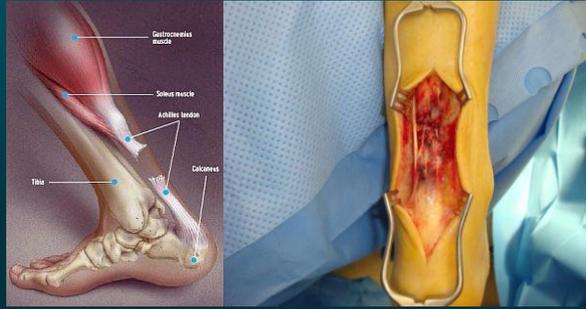
치료

- 1) 골건파열 후 운동치료 : 견 봉합 수술 후에 가능한 경우에는 수일 이내에 운동치료를 시작하고, 수술 후 4~6주 정도의 부목착용이 필요하며, 이 기간 동안에는 의사의 지시에 따른 운동 이외에는 하지 않도록 하는 것이 중요하다.
- 2) 인건 파열 후 운동치료 : 봉합수술 후 인건은 골건보다 더 얇고 인건을 봉합으로 붙잡고 있을 수 있는 힘이 약하기 때문에 인건봉합 후에는 골건봉합 후보다 더 오랫동안 능동적 운동을 하지 못하도록 보호해 주어야 한다.

4

1. 아킬레스건 파열 (Achilles Tendon Rupture)

발목 뒤에 있는 굵은 힘줄을 아킬레스건이라 하며, 이 부분이 끊어지는 것을 아킬레스건 파열이라고 한다.



5

아킬레스건 파열의 원인.

- 심한 운동 시, 또는 운동을 하다가 발을 잘못 디거나 점프 후 착지를 잘못했을 때 생기기 쉽게 발생(예 : 배구).
- 25%에서 오진으로 치료가 늦어지거나 예후가 나쁨.
- 위험인자로써 류마티스 관절염, 전신성 홍반성 낭창(SLE), 통풍, 갑상선 기능항진, 스테로이드 사용.



6

증상

- 발목 뒤에서 '퍽' 하는 소리와 함께 갑작스런 통증이 발생하며, 통증은 빨리 사라지지만 족저 굴곡 운동의 제한이 발생한다.
- 파열된 부분이 오목한 모양이 된다.
- 걷기는 가능하지만 발끝으로 설 수 없다.



7

진단

- 손상된 부위의 함몰을 촉진할 수도 있다.
- 엎드려 누워서 무릎을 90° 로 굽히고 종아리를 쥐어짜면 발이 수동적인 족저 굴곡이 나타나는데 이것이 사라지거나 약해지면 아킬레스건 손상이 있음을 말한다(Thompson test).

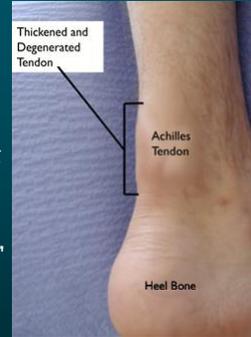


8

치료

1). 수술적 치료

- 수술적 치료는 재 파열이 적고 근육 위축이 작아 활동성이 많은 젊은 사람에게 추천된다.
- 이전에 아킬레스건 파열 후 재발한 경우나 발끝으로 설 수 없는 경우는 건 이식술이나 건 이전술에 의한 재건술을 시행한다.
- 수술 후 봉합한 부위가 약간 짧아지거나 두꺼워질 수 있는데, 이는 아킬레스건이 약해진 것이기 때문이다.



■ 2). 보존적 치료

- 자연치유가 되도록 6~8주간 부목고정(깁스)을 할 수 있으며, 이는 수술 부작용이 없고 재원 기간을 줄이는 데 도움을 준다.

9

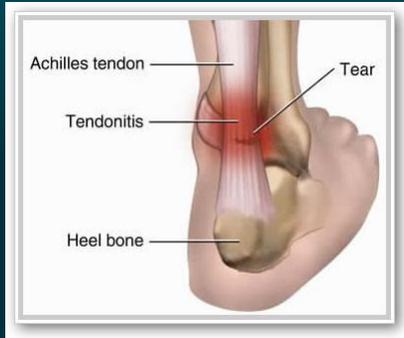
운동치료

- 파열된 시기를 기점으로 약 2~8주 사이에는 가벼운 발목 돌리기를 시행하며, 보조기를 착용한 상태에서 고정식 자전거를 통하여 재활운동을 시작하게 된다. 그리고 발목이 다 나을 때까지 보조해 줄 무릎 및 엉덩이의 근력운동을 병행하게 된다.
- 평상시엔 발목을 착용한 상태로 생활을 해야 하며, 운동 시에는 보조기는 착용한 상태로 체중부하를 강하게 주면 안 된다.
- 8주부터는 보조기를 떼 상태로 상기 운동을 반복하게 되며, 12주부터는 계속 운동을 반복하면서 보조기를 완전히 떼고 생활을 하게 된다.
- 완전히 정상화 되는 시점까지는 짧게는 6개월에서 길게는 1년 정도의 기간을 두고 생각하도록 한다.
- 파열 전 근력의 약 80% 정도까지의 회복을 예상할 수 있으며, 아킬레스건이 거의 정상에 가깝게 회복이 되었다 하더라도 강한 부하를 동반한 운동은 되도록 주의하여야 한다.

10

2. 아킬레스건염 (Achilles tendonitis)

아킬레스건은 우리 몸에서 가장 힘센 힘줄 중의 하나로 장딴지 근육이 발뒤꿈치 뼈에 연결되는데, 그 발뒤꿈치 연결부위의 힘줄로 우리가 달리거나 뛰실 수 있게 해 주는 힘줄이다. 이 힘줄에 염증이 생겨 통증과 부종이 발생되는데 그것이 아킬레스건염이다.



11

원인

아킬레스건염은 지나친 달리는 운동 등으로 인해 아킬레스건의 약한 부분에 미세한 균열이 생겨 염증이 생길 것이다. 이것은 지나친 운동이나 잘못된 운동방법, 또는 평발이나 이와 반대되는 요족도 원인이 될 수 있다.

증상

초기 아킬레스건염의 증상은 심한 운동이나 움직임 후에 발뒤꿈치 부분의 아킬레스건 부분의 통증이다. 그러나 질환이 진행되면 가벼운 운동이나 휴식을 취할 때도 통증이 있다. 또 종아리까지 통증이 생겨 걸을 때 아프다. 경우에 따라 부종과 열감, 종아리에 쥐가 잘 나는 증상이 생길 수도 있다.

진단

아킬레스건염을 진단하는 방법에는 초음파와 MRI(자기공명영상)가 있다. MRI는 여러 각도로 자세히 볼 수 있고 아킬레스건의 변성 여부를 잘 알 수 있어 아킬레스건염의 진단에 많이 널리 쓰이고 있다.

12

아킬레스 건염은 보통 5단계로 구별.

- Grade 1 : 일상생활 동안 통증은 발생되지 않지만 1-3시간 정도의 스포츠 활동에 의해 통증이 발생. 아킬레스건의 통증은 보통 치료 없이 24시간 이내로 소멸됨
- Grade 2 : 스포츠 활동으로 아킬레스건의 작은 통증이 있지만 동작의 제한을 일으키지는 않음. grade3으로 진행하기 전에 치료가 필요함
- Grade 3 : 스포츠 활동 시작 시 아킬레스건의 통증이 있음. 통증으로 운동의 스피드나 시간의 제한이 생김. grade4로 진행하기 전에 치료와 운동 및 움직임의 수정이 필요함
- Grade 4 : 아킬레스건의 통증으로 스포츠 활동이 제한되고 일상생활에서도 통증이 있음. 운동 선수의 경우 스포츠활동은 더 이상 유지하기 힘들. 이 경우 아킬레스건의 부아가 적은 수영이나 사이클과 같은 운동이 추천됨. 근골격계의 치료는 부상의 위험을 줄일 수 있음
- Grade 5 : 아킬레스건의 통증으로 운동뿐만 아니라 일상생활에도 제한이 발생. 아킬레스건의 변형이 발생되고 종아리 근육의 기능에 장애가 발생함. 수술도 필요할 수 있는 단계

13

아킬레스건염의 합병증

아킬레스건 파열, 발바닥 근막염, 발에 구조적 변형을 유발해 종아리 뼈가 안쪽으로 돌아가는 슬개-대퇴 통증 증후군 등이 있다.

치료

아킬레스건염은 초기에 제대로 치료하지 않으면 만성으로 가기 쉽다. 초기치료로 우선 운동이나 활동을 줄여 염증이 생긴 아킬레스건을 쉬게 해 주어야 한다. 그러면서 통증과 부종 감소에 도움을 주는 소염제를 먹는다. 또 보존적인 방법으로 신발의 뒤꿈치 부분을 2~3cm 정도 높여 주면 아킬레스건에 가해지는 체중부하가 감소되어 일시적인 통증완화에 도움이 된다. 이러한 보존적 치료를 2~3주 정도 해도 통증이 계속 지속된다면 보다 적극적인 치료를 해야 한다. 최근 체외충격파를 아킬레스 건염의 치료에 쓰기도 한다. 그리고 아주 드물지만 수술을 하여 직접 염증을 제거하는 방법도 있다.

14

Grade 1 or a Grade 2의 치료.

1. 발목과 발의 초기치료를 통한 관절염적임의 정상화운동
2. 근막 이완 : 반흔조직을 제거하고 연부조직의 움직임을 정상화
3. 침, 초음파, 전기자극을 이용하여 정상의 근육tone 회복
4. 아킬레스건의 icing : 20분간 유지하고 1시간 휴식을 반복시행, 적절한 약물복용을 통해 염증을 제거.
5. 종아리 근육을 스트레칭. 또한 저항밴드를 이용해 배측굴곡근(dorsiflexors)와 외반근(evertors)의 강화운동과 햄스트링과 종아리의 유연성을 길러준다
6. 신발의 경우 300-400km 정도 보행 후 (신발의 충격완화 능력이 40%정도 감소한 시점) 바꿔준다.

15

8. 적절한 발의 아치 지지대를 사용한다. : 과외내(overpronation)의 경우(또는 평발), 아킬레스건의 strain이 증가하기 때문에 단단히 뒷굽을 지지해주는 신발로 아킬레스건의 strain을 감소 시킨다. 신발로 교정이 이루어지지 않을 때는 5/8 inch보다 크지 않은 딱딱한 형태의 아치 지지대를 사용하고 1/8 inch의 heel lift pad를 사용할 수 있다.

발의아치가 높은 과외외(oversupination)의 경우는 보행시 정상적인 외내(pronation)의 제한이 발생되기 때문에 충격을 흡수하는 능력이 감소하게 된다. 때문에 쿠션을 증가시킬 수 있는 pad를 사용한다.

9. 야간에 slight dorsiflexion 상태로 고정하면 아침에 아킬레스건의 뻣뻣함을 줄여줄 수 있다.

10. 적절한 운동의 한계를 teaching(마라톤 선수의 경우 초기 운동을 할 때 6 km를 최대 심장박동수의 65-75% 정도로 실시.), 적절한 워밍업이 필요.

16

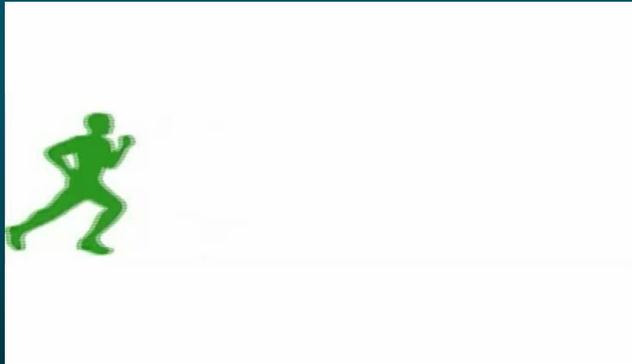
Grade 3,4,5의 경우는 1,2 단계의 치료와 함께 수영장의 풀에서 걷거나, 자전거, elliptical machine을 이용한 activity modification을 병행한다.



주의사항

아킬레스 건염은 아킬레스건에 염증이 생긴 것이므로 온 찜질은 도움이 안 된다. 염증으로 인해 붓고 아플 때에는 얼음찜질을 해 주는 것이 부종과 통증 완화에 도움이 되지만 너무 오래 하면 감각이상 등 부작용이 생길 수 있으므로 1회 20분을 넘지 않도록 해야 한다.

17



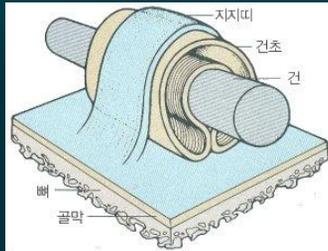
Strengthening Exercises for Achilles Tendon Injuries

18

3. 건초염 (Tenosynovitis)

건을 둘러싸고 있는 것을 건초라 하는데 근육을 움직일 때마다 건이 건초안을 왔다 갔다 한다. 또 자연스런 움직임을 위해 활액이라는 액이 들어 있다. 평소에는 자연스럽게 움직이지만 무리한 사용으로 건초 또는 활액에 염증이 생긴 것을 건초염이라 한다.

우리 몸 어떤 곳에서도 생길 수 있지만 주로 손목에 많이 발생하고, 손목을 많이 쓰는 사람에게 많이 발생한다. 특히 손목에 많이 발생하는데 손목 건초염을 드퀘르벵 손목이라고 한다. 대표적인 발생부위로는 손목, 어깨, 무릎, 발꿈치 후면, 손가락 등이다.



19

원인

근육이나 관절의 과도한 사용으로 인해 건을 둘러싼 건초가 미세하게 파열되는 등의 원인으로 인한 염증과 포도상구균이나 결핵균에 의한 감염으로 인한 염증이 있다. 그 외에 통풍과 류마티성 관절염 이후 발생되기도 하는 만성건초염도 있다.

증상

염증부위의 통증과 부종이 대표적인 증상이다. 아침, 관절운동의 장애, 근력 약화. 심하면 휴식 시에도 통증이 있을 수 있다.

진단

건초염의 진단 시에 필요한 검사는 의사가 직접 진찰하는 이학적 검사이다. 혈액검사로 염증반응 수치를 측정하는 것도 진단에 도움이 된다. 뼈에 생긴 이상이 아니므로 X-ray상으로는 이상 소견이 없다.

20

압병증

건초염을 가볍게 생각하고 통증이 심하지 않다 하여 방치할 경우에는 건과 근육이 파열될 수도 있다.

치료

염증 발생부위의 사용을 최대한 자제하는 것이 중요하다. 과부하된 부분에 휴식을 주어야 한다. 증상이 가벼운 정도라면 소염제, 진통제 등 먹는 약을 먹고 휴식을 취하면 증상이 많이 개선된다. 또 환부를 움직이지 못하도록 보조기나 밴드로 보호해 주는 것도 치료에 도움이 된다. 극소적 스테로이드제를 직접 환부에 주사하기도 한다. 근에 의해 발생한 경우에는 항생제를 사용하기도 한다. 수술하는 경우는 매우 드물지만 염착에 의한 경우나 재발이 계속되는 경우는 수술을 하기도 한다.

21

주의사항

무리한 사용을 자제하고 될 수 있으면 작업 도중 시간을 정해 정기적으로 손목을 쉬게 해 주어야 한다. 평소 스트레칭을 통해 유연성과 근력을 기르는 것도 예방법이 된다.

관련질병

방아쇠손지, 아킬레스건염, 내상과염, 테니스엘보

22

4. 방아쇠손지 (Trigger Finger)

방아쇠 손지란 손가락 내부 굴곡진 조직에 염증이 생긴 것으로 손가락이 잘 안 펴지고, 억지로 펴면 잘 굽어지지 않는 증상을 말하며, 건초염이라고도 불린다. 손가락을 펼 때 방아쇠를 당기는 듯한 저항감이 느껴지기 때문에 방아쇠 손지라고 불린다.



23

원인

■ 방아쇠 손지의 정확한 원인은 밝혀지지 않았다. 유전적이라고는 말할 수 없지만 가족력이나 염색체 이상 등으로 생길 수 있다. 또한 오랜 시간 동안 긴장상태로 손가락을 구부린 채로 일하는 사람들, 즉 요리사나 손잡이가 달린 기구나 운전대 등을 장시간 손에 쥐는 직업, 또는 드릴처럼 반복적으로 진동하는 기계를 만지는 직업을 가진 사람들에게 많이 발생한다.

증상

■ 손바닥과 손가락이 연결되는 관절 부위에 통증이 있으며, 그 부위가 부을 수 있다. 힘줄에 염증이 진행되면 손가락을 펴거나 구부리려고 할 때 힘줄이 지나가는 통로에 걸리는 느낌이 있으며 권총의 방아쇠를 당기듯, 손가락이 튀기듯 펴진다. 40세 이상 성인과 3, 4번째 손가락에 많이 발생한다. 증상이 심해지면 손가락이 구부러진 상태로 고정된다. 보통 아침에 증상이 있다가 어느 정도 시간이 지나면 좋아진다.

24

진단

■ 방아쇠수지의 증상이 뚜렷한 경우에는 촉진만으로도 진단이 가능하다. 손가락 밑부분에 통증이 있으며, 손가락을 펴고 질 때 힘줄이 미세하게 떨리는 느낌이 있기 때문에 촉진으로 진단할 수 있다. 필요에 따라 초음파검사를 통해 힘줄이 부어 있거나 주위에 염증이 있는지 확인할 수 있다.

치료

수술적 치료법

1) 방아쇠 수지의 수술은 손바닥에 1cm 정도 절개를 하고 힘줄이 지나가는 통로를 열어 주는 간단한 수술이다. 수술을 하게 되면 힘줄이 지나가는 동안 통로에 마찰이 없어져 염증이 없어진다.

2) 오랫동안 손가락 중간마디를 잘못 펴올 경우에는 관절에 무리가 가서 수술 후에도 통증이 오래가는 경우가 있을 수 있다

25

비수술적 치료법

1) 증상이 심하지 않으면 손가락을 움직이지 않고 안정을 취하는 것이 좋으며, 특히 밤에 손가락의 잠김과 그부러지는 것을 방지하기 위해서 보조기를 착용한다.

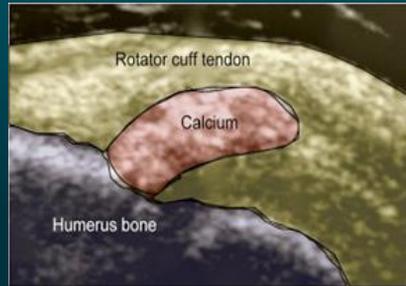
2) 약물과 물리치료를 시도했는데도 증상이 더 심해지면 염증을 가라앉히는 데 좋은 스테로이드 주사를 염증 부위에 맞는다. 그러나 스테로이드 주사를 맞을 때 피부의 위축, 힘줄의 퇴화와 파열, 바늘에 찔릴 때의 통증이 있을 수 있다.



26

5. 극상근 석회화 건염 (Calcific tendinitis of supraspinatus)

극상근 건 조직에 석회가 침착 되고 이로 인해 염증이 생겨 통증이 유발되는 상태를 말한다.



27

병리 및 증상

① 급성 염증 = 급성 석회화 건염

- 원인: 견관절 무리하게 사용
- 호발: 25~45세 사이의 젊은 층
- 특징: 회전 · 외전운동 ⇨ 현저히 제한, 굴곡·신전 ⇨ 거의 제한 없다.

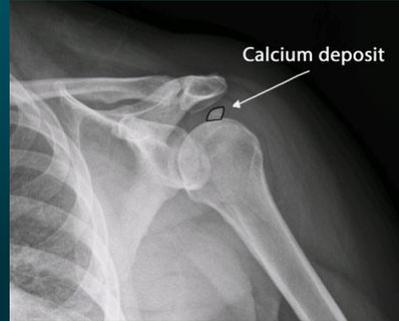
② 만성 염증

- 원인: 반복적인 상지의 외전운동이 극상근에 자극을 주고 상완골 대결절 부위에 압력과 마찰을 일으키게 함
- 호발: 50~60세

28

진단

■ 어깨 부위에 X-레이를 촬영하면 어깨에 아양게 석회화된 조직이 보이기 때문에 X-레이 만으로도 쉽게 진단할 수 있다.



29

치료

① 정형외과적 치료

- a. 급성 → 부목 또는 벨포 붕대법(Velpeau dressing) 등으로의 단기간 고정하는 안정요법
- b. 장기간의 국소안정(절대안정)은 금기
- c. 약물요법 → 아스피린, NSAID



② 운동치료

- ① 견관절의 초기운동이 매우 중요
- ② 가장 중요한 운동은 견관절의 수동굴곡운동
- ③ 상태가 호전되면 외전운동 첨가
- ④ 마지막으로 외전운동
- ⑤ 염증이 가라 앉으면 신장운동 또는 근력증강운동 등을 첨가

30



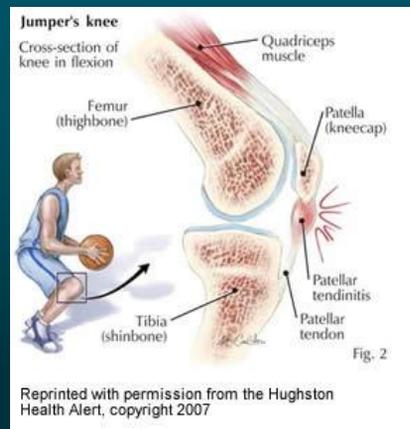
Supraspinatus stretch behind the back

31

b. 슬개 건염 (Patellar tendinitis)

■ Jumper's knee, 슬개건염, 슬개골건염

■ 슬개골이 있어 우리가 무릎을 구부렸다 펴다 할 수 있는 것이다. 슬개건은 이 슬개골을 덮고 있는 힘줄로 무릎 위의 근육과 정강이가 뼈를 이어 주는 역할을 하고 있다. 이 슬개건과 주위 조직의 염증, 건의 부분 파열, 퇴행성 변화 등 모든 건의 질환을 통틀어 슬개건염이라 한다.



32

원인

■ 무릎을 무리하게 많이 사용한 것이 주요 원인이다. 슬개건을 많이 사용할 때 슬개건염이 생긴다. 갑자기 심한 운동을 하여 무릎에 무리가 갔을 때, 농구, 축구, 인라인 등 무릎을 많이 쓰는 운동을 많이 할 때, 높이 점프하거나 방향을 바꾸기 같은 동작을 많이 할 때, 혹은 장시간 무릎을 구부리고 있거나 계속 앉았다 일어나기를 반복할 때 등이다.

증상

■ 주요 증상은 무릎 아랫부분의 통증으로 누르면 아픈 압통이 있다. 걷기, 뛰기 등 체중이 실리는 행동을 하면 통증이 더 심하며, 매우 심한 경우 붓종도 나타난다.

진단

X-ray로 뼈의 이상 여부를 확인하고, 초음파, MRI로 슬개건의 염증 여부와 파열의 정도를 확인한다.

33

합병증

■ 슬개건염의 합병증으로는 슬개대퇴통증후군과 슬개건의 파열이 있다. 슬개대퇴통증후군이란 대퇴 근육이 약화되고 슬개골이 변형되어 계단을 내려갈 때 무릎 앞쪽에 통증이 나타나는 것이고, 슬개건의 파열은 슬개건에 무리한 충격이 계속되어 슬개건이 찢어진 것을 말한다.

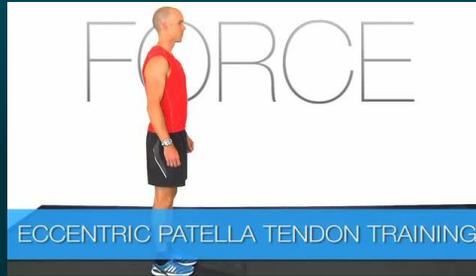
치료

- 일단 슬개건염으로 진단을 받으면 무릎을 쉬게 해야 한다. 무릎을 쉬게 하고 물리치료와 함께 소염진통제, 근육이완제 등의 약물을 복용하면 대부분 통증이 없어진다.
- 무릎 관절 운동과 대퇴 근육 강화 운동을 통해 무릎 주위를 튼튼히 해야 한다.
- 간혹 관절경 수술로 직접 염증 부위를 제거하기도 하지만 수술을 시행하는 경우는 아주 드물다.

34

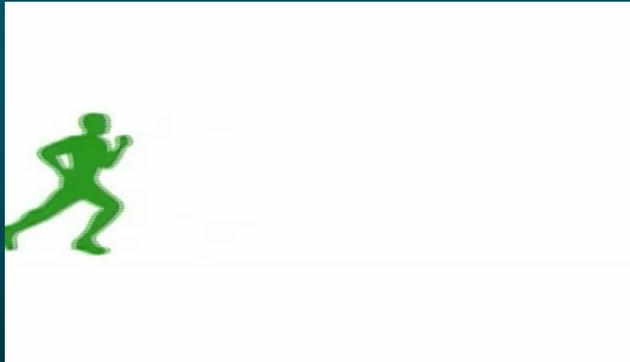
슬개건염의 예방

- 1) 운동 전후로 스트레칭을 충분히 한다.
- 2) 평소 무릎 주위와 대퇴 근육을 강화하기 위해 근력 운동을 한다.
- 3) 활동 후에는 무릎을 충분히 쉬게 한다.
- 4) 발에 잘 맞고 폭신한 신발을 신어 발목과 무릎에 전해지는 충격을 완화해야 한다.



Eccentric Patella Tendon Training

35

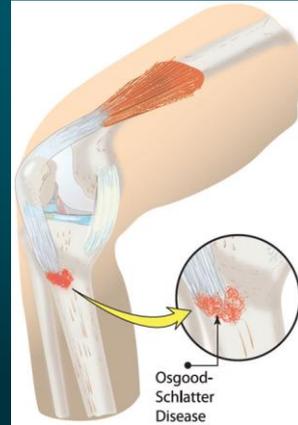


Strengthening Exercises for Jumper's Knee (Patella Tendinopathy) Rehabilitation

36

7. 오스굿씨 병 (Osgood-Schlatter Disease)

- 뼈가 빨리 자라는 시기에 힘줄과 경골의 부착부위가 특히 약하다.
- 슬개건은 정강이뼈(경골)에 붙어 있는데 반복적으로 슬개건이 당기는 힘을 받게 되면 이 힘줄이나 힘줄의 뼈 부착 부위에 염증이 생긴다. 그 결과 경골 결절부위에 통증 및 부종이 생겨 정강 뼈 위쪽의 앞부분이 툭 튀어나오고, 누르면 아프며, 운동을 한 뒤에 통증이 생기는 질환이다.



37

원인

- 격렬한 운동을 하거나 지속적으로 무릎에 부담이 가는 일(계단 오르기)을 할 때, 경골근육이 많이 부착되는 인대에 반복적으로 강한 자극이 가해질 때 발생한다.
- 10~15세의 성장기 아이들에게 주로 발생하며, 특히 활동성이 많은 남자 아이들에게 주로 발병한다.

증상

- 경골의 앞 부분에 뼈가 튀어나오거나 통증, 압통과 부종이 있다.
- 다리 통증은 심하지 않고 운동할 때에만 나타나는 경우가 많지만 통증이 심해서 운동을 하기 힘든 경우도 있다.
- 통증은 계단 오르기, 무릎 꿇기, 쭉그리고 앉기, 발차기 등의 동작 시 나타난다. 보통 통증은 한 쪽 무릎에만 나타나지만 20~30%에서 양측으로 발병하기도 한다.

38

진단

- 진단을 확인하기 위해 무릎의 통증, 압통점, 부종 및 발적, 운동범위를 검사하고 고관절의 운동을 평가하기도 한다.
- 진단이 확실하지 않을 때에는 X-ray 검사를 시행하여 경골 뼈 상단의 작은 뼈 조각이 분리되어 있는 것이나 석회질이 슬개건의 이상 위치에 침착 되어 있는 것을 확인할 수 있다.
- 필요 시 초음파 검사나 자기공명영상 촬영 (MRI) 등 정밀검사를 시행해 슬개건을 더욱 자세히 평가하기도 한다.

경과

- 증상은 급성장이 멈추고 골 성숙이 이루어지는 18세 이전에 대부분 좋아진다.
- 통증은 사라져도 뼈가 튀어나온 부분은 계속 남을 수도 있고 이로 인해 수년이 지나도 오스굿-슬래터 병을 앓았던 적이 있는 성인에서 무릎을 꿇을 때 통증을 느끼기도 한다.

39

치료

- 오스굿-슬래터 병은 아이의 성장과 함께 성장 연골판이 없어지면서 저절로 치유된다. 성인이 되면 성장 연골이 경골에 완전히 붙게 되어 연한 조직이 단단해지기 때문이다.
- 통증을 일으키는 운동을 삼가고 무릎을 편한 상태로 유지하면 호전된다.
- 통증이 아주 심한 경우에는 진통제를 복용하거나 일시적으로 보조기 등을 사용하여 무릎을 보호하면 증상이 호전되는데 도움이 된다.
- 수술이 필요한 경우는 거의 없지만 뼈 조각을 제거하기 위해 수술적 치료가 필요한 경우도 있다.

영국 프리미어 리그의 맨체스터 유나이티드에서 활약하고 있는 폴 스콜스(Paul Scholes)도 오스굿-슬래터 병을 겪었던 운동 선수 중 한 명이다.

40