

무릎의 퇴행성관절염

퇴행성관절염은 주로 나이가 들면서 무릎관절 연골(물렁뼈)이 닳아 없어지면서 뼈가 노출되면서 생기는 병으로써, 계속되는 통증과 뼈마디가 딱딱한 느낌, 관절운동 장애 등이 많이 나타난다. 이러한 퇴행성관절염은 55세 65세 이상의 인구 중 75%정도가 앓고 있는 질환으로 주로 나이가 든 여성과 비만인 에게 특히 많다.

퇴행성관절염의 증상

류머티스 관절염이 아침에 자고 일어나면 무릎이 뻣뻣해지는 것과 달리, 퇴행성관절염은 아침에는 별다른 통증을 느끼지 못한다.

퇴행성관절염은 대개는 어느 정도 퇴행성 변화가 진행될 때까지는 증상이 없고, 관절에 물이 고여 붓거나 뻣뻣해지거나 염부조직이 굳어지고 골극을 형성하게 되면 증상이 나타나게 된다.

퇴행성관절염은 초기에는 오랫동안 걸으면 부으면서 아프고, 특히 계단 보행 시 통증이 나타난다. 초기에는 계단을 내려올 때 주로 통증을 느끼나, 진행되면 올라갈 때도 통증을 느낀다. 또 무릎을 구부렸다가 펼 때 통증이 있고, 심하면 무릎을 끝까지 구부리거나 혹은 펴지 못하게 된다. 많이 진행되면 무릎의 변형을 초래하게 되는데 다리가 'O'자 모양으로 휘면서 무릎이 두꺼워진다.

이렇게 되면 걸음걸이가 오리걸음처럼 뒤뚱거리고 결국엔 발목까지 변형을 가져와 걸음걸이가 몹시 부자연스럽고 조금만 걸어도 통증을 호소하게 된다.

퇴행성관절염의 원인

퇴행성관절염의 주원인은 노화로 인한 슬관절의 퇴행변화이다.

그 외에 외상이나 질병, 기형도 원인이 될 수 있으며, 당뇨병과 같은 내분비 이상과 대사성질환에서도 나타날 수 있다.

치료 및 예방법

퇴행성관절염 환자는 스스로의 관리가 아주 중요하다. 퇴행성관절염이라고 해서 무릎을 무조건 안 쓰고 쉬도록 하면, 오히려 더욱 관절이 약해져서 퇴행성변화는 더욱 빨리 온다. 물론 무릎이 심하게 아프고 붓고 할 때는 운동을 하면 안 되고, 가능하면 층계, 경사진 곳 등을 오르내리는 것은 피해야한다. 급성기가 지나고 나면 오히려 적극적으로 운동을 통해 근육강화를 해야 한다.

약물치료나 물리치료로 급성으로 동반된 염증을 치료하여 심한 통증을 없앤 다음 운동요법을 시작하는데, 전혀 관절에 무리를 주지 않으면서 관절을 보호하고 튼튼하게 하는 아주 초보적인 단계부터 해야 한다. 그리고 서서히 운동의 양을 늘려 간다.

집에서 할 수 있는 간단하고 효과가 좋은 운동법을 소개하면 다음과 같다.

①편안하게 앉은 자세나 누운 자세에서 다리를 쭉 편다.

②다리를 쭉 편 자세에서 운동하고자 하는 쪽의 발등과 발가락을 자신의 몸 쪽으로 당긴다.

③이렇게 당긴 채로 5초정도 멈춘 후 발등과 발가락에 힘을 빼다.

④그리고 나서 발등과 발가락을 당기고, 5초간 멈춘 후 다시 힘을 빼는 동작을 반복한다.

⑤위에 설명한 운동법을 하루에 100~200회 정도 실시하는 것이 좋다. 한번에 100~200회를 하는 것이 아니라, 여러 번 나누어서 하면 된다.

퇴행성관절염 환자는 무릎에 무리가 가는 일상생활 동작을 피해야 한다. 즉 쪼그리고 앉거나 무릎을 꿇거나 하지 말고 한 자세로 있는 것도 피해야 한다. 또한 하루에 1~2회, 20~30분 정도 무릎에 온찜질을 해주는 것이 좋다.

한방치료는 원인 분류와 내부 장기의 허실 및 전신적인 경락의 순환상태, 체질적 소인을 고려하여 시작한다.

퇴행성관절염은 완전한 원인제거가 안 되는 질환이다. 아쉽게도 닳아버린 관절을 예전처럼 회복시킬 수는 없다. 하지만 적절한 한방치료를 통해서 관절을 부드럽게 하고, 관절주변의 근육을 강화시켜주면, 관절의 퇴행화 속도를 늦출 수 있고 통증제거에도 많은 효과를 볼 수가 있다.

이러한 한방 치료를 통해서도 호전이 안 되는 경우는 거의 수술을 해야 하는 경우라고 볼 수 있다. 스스로 보행을 못할 정도로 심하게 퇴행성변화가 온 환자는 인공관절 수술을 하면 어느 정도 효과를 볼 수 있다. 그렇지만 인공관절 수술은 최후의 선택으로 생각해야지 단지 증상이 심하다고 해서 수술을 하면 좋아 질 것이라 기대하고 수술을 받는 분이 있는데 결코 인공관절이 자신의 관절을 만족스럽게 대체하지 못한다.

무릎통증 환자의 자가 운동법

1. 손을 뒤로 받치고 앉은 다음, 아픈 쪽 다리를 가능한 한 쪽 뺀어 허벅지 근육을 단단하게 힘을 준다.

2. 팔꿈치로 바닥에 비스듬히 기대 누운 다음, 무릎을 약15cm정도 구부리고, 발뒤꿈치에 힘을 주어 바닥을 누르며 무릎에 힘이 들어가게 한다.

3. 팔꿈치로 바닥에 비스듬히 기대 누운 다음, 아픈 다리는 가능한 한 쪽 뺀어 허벅지 근육을 단단하게 힘을 준 다음, 발뒤꿈치로 바닥에서 약 10cm정도 높이까지 든다.

4. 직경이 약15cm정도 되도록 타월을 둥글게 말아 무릎 밑에 고이고 엎은 다음, 무릎이 쭉 펴질 때까지 발을 들어올린다.

5. 양손으로 뒤를 받치고 양다리를 쭉 펴고 앉아, 둥글게 말은 타월을 무릎사이에 끼워 넣어 타월을 싸듯이 양다리로 누른다.

6.두 다리를 쭉 펴고 똑바로 누운 다음 그림과 같이 무릎을 굽혀 발을 엉덩이 쪽으로 천천히 당겼다 편다.

7. 똑바로 누워 양손으로 무릎 뒤쪽을 잡고 오금이 닿길 때까지 무릎을 곧게 편다.
8. 건강한 다리를 뒤로 구부려 아픈 다리를 받쳐 엮드려 누운 다음, 그림과 같이 아픈 다리를 들어 올려 쭉 뻗는다.
9. 엮드려 누운 후 아픈 다리를 구부리고 뒤로 올릴 수 있는데 까지 올린다.(이 운동 시 엉덩이를 들면 안 되며 계속 바닥에 밀착시켜 유지한다.)
10. 엮드려 누운 다음, 그림과 같이 한쪽 손으로 발목을 잡고, 발뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 무릎을 구부린다.
11. 발이 바닥에 닿지 않을 높이의 의자에 앉아 의자의 양옆을 잡고, 무릎을 완전히 편다.
12. 허벅지를 잘 받쳐주면서 발을 뒤로 자유롭게 뻗을 수 있는 의자에 앉아 의자의 양옆을 잡고 가능한 한 많이 무릎을 구부린다.
13. 양발을 양 어깨넓이로 벌려 벽에 기대어 서서, 편안한 자세까지 내려간 후 가능한 한 오랫동안 그 상태를 유지한다.
14. 엮드리거나 주위에 붙잡을 수 있는 물건이 있는 곳에 똑바로 무릎을 구부려 발뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 천천히 굽혔다가 편다.