



정형외과

Orthopedic Surgery

무릎 퇴행성 관절염





무릎 퇴행성 관절염이 생기는 원인은?

유전, 비만, 외상, 감염 등의 여러 가지 원인에 의해 발생합니다. 무릎관절을 보호하고 있는 연골의 점진적인 손상이나 퇴행성 변화가 발생하고 이로 인해 관절을 이루는 뼈와 인대에 손상이 일어나면서 관절염이 발생합니다.

1 초기 단계



연골이 닳아 관절의 부드러운 부분이 점차 없어지고 염증이 생기며 통증이 나타난다.

2 중기 단계



연골이 더 닳고 뼈도 닳기 시작하면서 뼈돌기가 자라나 움직일 때마다 아프다.

3 말기 단계



연골이 다 닳아서 뼈와 뼈가 직접 부딪친다. 관절이 뻣뻣해지고 통증이 생기며 윤활액이 많이 나와 관절이 붓는다.



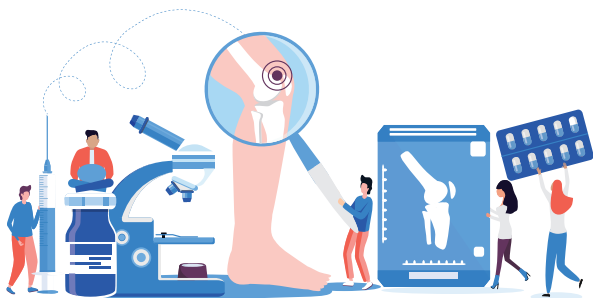
어떤 증상이 있을 때, 병원을 가야 하나요?

연골 자체에는 신경이 없습니다. 따라서 통증이 발생한다는 것은 관절에 문제가 발생했다는 중요한 증상이므로 꼭 검사를 해보아야 합니다. 계단을 오르내리기 힘든 경우, 앉았다가 일어날 때 통증이 느껴지는 경우, 무릎을 움직일 때 갑자기 걸리는 느낌이 들거나 소리가 나는 경우, 무릎 주변이 붓고 다리의 변형(O자 다리)이 생기는 경우에는 꼭 진료를 받아야 합니다.



어떤 치료방법이 있나요?

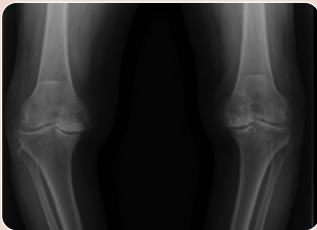
초기 단계에서는 약물치료, 물리치료, 주사치료 등을 진행해 볼 수 있습니다. 간혹 비수술적 치료가 효과가 있을지에 대해 의문을 가지시는 분들이 많습니다. 그러나 초기 퇴행성 무릎 관절염의 경우 대부분 보존적인 치료로 증상 호전이 가능합니다. 그 외 체중감량, 운동을 통한 다리근육 강화도 도움이 될 수 있습니다. 연골이 일부 닳거나 반월상 연골판이 찢어진 경우 관절경을 이용한 수술을 시행합니다. 연골이 일부 닳은 경우는 연골재생술을 고려할 수 있으며, 최근 주목받는 줄기세포 치료에 관한 연구가 활발히 이뤄지고 있습니다.





인공관절 수술이란?

심한 무릎 퇴행성 관절염이 있는 환자에서 여러 가지 치료를 했음에도 효과가 없는 경우 마지막으로 선택할 수 있는 방법이 인공관절 수술입니다. 55세 이상의 고령에서 고려해볼 수 있습니다. 특별한 문제없이 잘 진행된 경우라면 수술 후 2~3일부터 보행이 가능하고 일주일 이후부터는 일상생활이 가능합니다.



Q : 중장년층 이상이면 누구나 고생한다는 퇴행성 관절염입니다만 남성보다 여성 환자가 유독 더 많다고 들었습니다. 그 이유는?

A : 여러 이유가 있지만 우선 여성들은 남성과 비교했을 때 근육량이 적습니다.

발달된 근육은 관절에 주는 충격을 감소시켜 주기 때문에 같은 충격에도 여성의 관절이 더 많이 다치게 됩니다.

게다가 여성들은 폐경을 겪으면서 여성호르몬이 줄어드는데 이 과정에서 골밀도가 낮아지면서 관절도 같이 약해지게 됩니다. 그 외에도 장시간 쪼그려 앉아 일하는 자세를 취하는 것도 관절이 빨리 상하는 원인입니다.

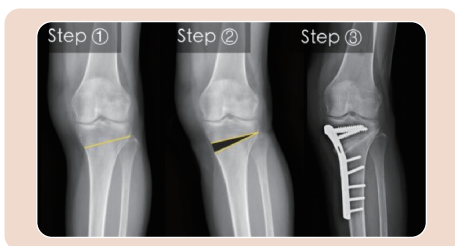
Q : 무릎이 아픈데도 참거나 반면, 무릎 아긴다고 계단 오르는 것도 주저하는 경우도 있습니다. 어떤 게 무릎 건강에 더 좋을까요?

A : 무릎 건강을 위해 운동을 하다 오히려 무릎이 더 상하는 경우가 있습니다. 무릎 건강을 위해서는 무릎관절에 부담을 최소한으로 하는 허벅지 운동을 추천합니다.

무릎 뒤에 얇은 베개를 받치고 허벅지와 무릎을 쪽 펴면서 발목과 발가락도 얼굴쪽으로 당겨주며 10초간 지속한 후 무릎에 힘을 빼고 3초간 쉬는 동작을 반복합니다. 매일 꾸준히 하셔야 효과를 볼 수 있습니다. 비슷한 동작을 의자에 앉아서도 할 수 있습니다.

Q : 다리 모양이 O자로 변할 경우에는 어떤 치료가 있나요?

A : 무릎 관절의 내측 부위만 퇴행성 관절염이 와서 다리가 휨 경우에는 휨다리 교정술을 시행해 볼 수 있습니다. 교정술을 시행하게 되면 휨 다리가 펴지면서 하중을 외측으로 옮겨주어 내측 부위의 관절염 진행을 늦출 수 있습니다. 휨다리 교정술은 뼈를 교정하는 절골술이기 때문에 교정된 뼈가 치유되는 충분한 기간이 필요합니다. 수술 후 엑스레이 검사를 주기적으로 촬영해야 하고 6~8주 후에 수술한 다리로 걸을 수 있습니다. 뼈가 회복되는 기간은 3개월 정도의 시간이 필요합니다.





1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00

대전/노원/강남

평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원