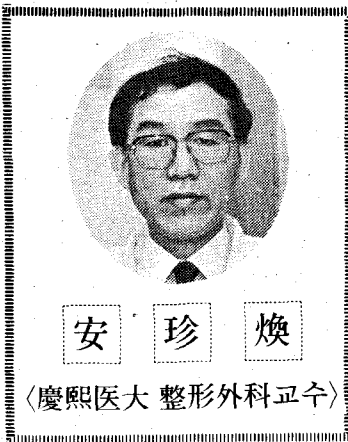


류마티드 및 退行性關節炎의 予防과 治療

류마티드 관절염과 퇴행성 관절염은 만성 관절염이므로 약물요법으로 단기간에 치유되는 질환은 아니다. 환자 자신이 장기간에 걸친 병의 진행 및 치유과정을 충분히 이해하여 꾸준히 치료에 임하는 것이 매우 중요하다. 류마티드 및 퇴행성 관절염은 관절연골이 파괴되고 활액막이 증식되어 통증이 발생한다. 관절을 굽히고 펴는 글신운동이 제한되고 점차 관절운동량이 감소되어 병이 진행될수록 관절이 굳어지며 관절을 움직일 수 없게 된다.

또한 관절이 휘어지거나 뼈를 어지는 변형을 초래하게 된다. 이렇게 관절을 움직이지 않게 되면 관절 주위의 근육이 위축되어 근육의 약화를 가져오게 된다. 만성 관절염의 운동요법의 목적은 ◆첫째, 통증을 없애주어 통증으로 초래되는 운동부족으로 근육의 약화 및 위축과 뼈가 약해지는 것을 방지하기 위한 것이다. ◆둘째로는 관절운동량의 감소를 예방하여 정상기능을 유지하도록 해주기 위해서이다. ◆셋째는 근육이 피로하지 않도록 너무 무리하지 않게 하는 것이다. 근육이 피로하게 되면 오히려 관절에 더 큰 부담을 주어 통증이 유발된다. ◆넷째는 필요한 보조



安 珍 煥

(慶熙醫大 整形外科 교수)

법은 통증이 없고 염증반응이 소실되었을 때 시작하고 너무 무리하지 않는 범위에서 근육이 피로하지 않을 때까지 시행한다. 이때는 관절의 능동적인 통증을 발생하지 않는 한도내에서 완전 운동범위까지 서서히 펴는 관절 운동부터 시작한다. 목욕탕이나 수영장에서 부력을 이용하여 관절에 부담없이 능동운동을 시행하면 더욱 효과적이다. 류마티드 관절염은 이에 병행하여 부목 혹은 보조기를 사용하기도 하는데 양측손목, 모든 손가락관절 혹은 양측 무릎관절 등 여러관절을 동시에 침범하여 병의 진행도 빨라 관절운동제한 및 변형이 초래되는 것을 방지하기 위해서 사용한다. 이때는 정형외과 전문의와 상의하여 잘 맞는 보조기구를 효과적으로 사용

運動療法

감소시키고 관절파괴를 최소화하는데 매우 유용하다. 현대는 컴퓨터 산업시대로 자동차를 타고 다니지 전근대적인 길진에 나귀타고 다니는 모습은 우리나라 어디에서도 볼 수 없다. 그러나 불행히도 만성관절염 치료에서는 뜸, 부항 등의 전 근대적인 치료방법이 공공연히 행해지고 있으며 때로는 부적절한 치료방법으로 적절한 치료시기를

專門醫지시에 따라 꾸준한 治療姿勢바람직 体重調節 및 關節運動에 수중운동이 效果的

關節 변형 予防에 신경써야

물리운동요법 하루 20분씩 3회實施적당

장비를 사용하여 일상생활에 도움을 주기 위함이고 ◆다섯째로는 병자체를 환자가 충분히 이해할 수 있도록 하여 초래될 수 있는 관절의 변형을 예방하고 근육의 위축을 방지하기 위함이다. 류마티드 관절염 및 퇴행성 관절염의 운동요법은 다음과 같이 단계적으로 생각해 볼 수 있다. 초기에는 관절염이 발생한 관절을 너무 무리하게 움직이지 않고 충분한 휴식과 안정을 취하면서 약물요법으로 관절 통증을 감소시킨 다음, 통증이 없는 한도내에서 물리 운동요법을 시행해야 한다. 물리운동 요법에는 관절주위에 여러가지 물리적인 매체를 이용하여 보통 가장 많이 쓰이는 것이 열이다. 열치료는 운동치료나 전기치료를 시행하기에 앞서 핫팩, 적외선, 파라핀 욕, 온탕 및 증기 등 여러가지이다. 이들은 피부를 덮힐 수 있는 표재열치료이고 이는 20분씩 하루에 3회 정도가 적당하다. 근육 및 관절 등에 열을 전달할 때는 심부열치료인 단파, 초단파, 초음파 치료가 필요하다. 관절의 증용제거나 근육의 위축을 예방하기 위해서는 열 뿐만 아니라 전기자극이 이용되며 맛사지 및 견인치료 등을 그 목적에 따라 같이 이용할 수도 있다. 견인요법은 동통완화와 글썽구축의 예방 등에 좋은 효과가 있고 맛사지는 동통감소, 관절이 굳어지는 것의 예방, 경련감소에 효과가 있다.

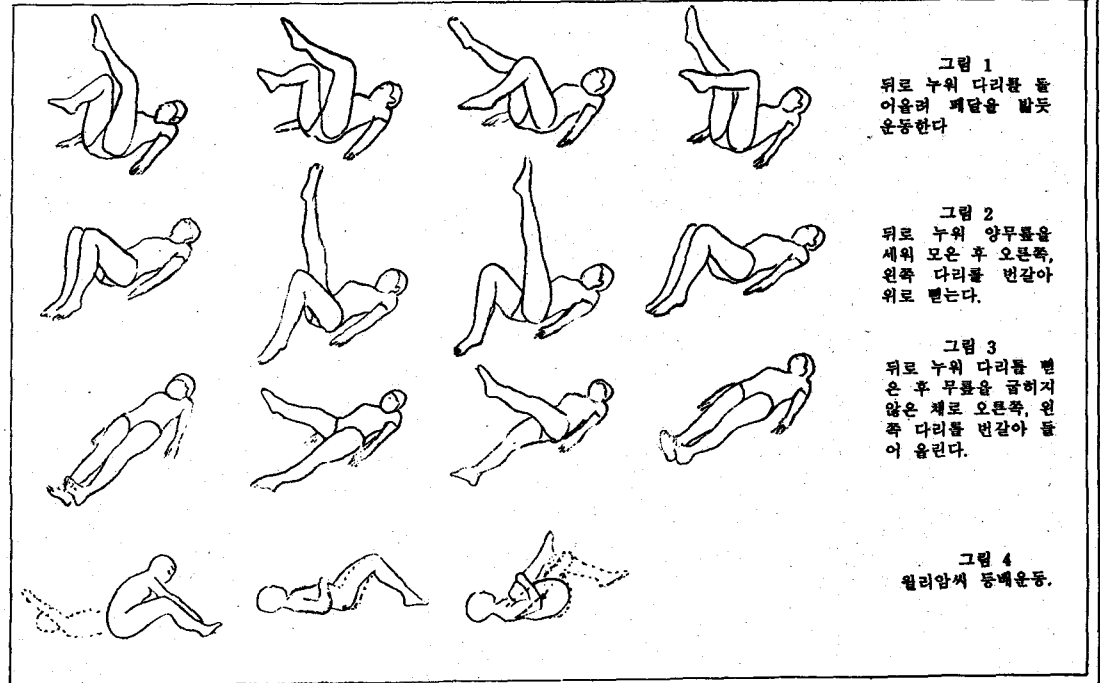


그림 1
뒤로 누워 다리를 들어올려 폐합을 발동 운동한다

그림 2
뒤로 누워 양무릎을 세워 모은 후 오른쪽, 왼쪽 다리를 번갈아 위로 뻗는다.

그림 3
뒤로 누워 다리를 뻗은 후 무릎을 굽히지 않은 채로 오른쪽, 왼쪽 다리를 번갈아 들어 올린다.

그림 4
물리요법 동태운동.

그후 직접적인 운동요법으로는 가장 먼저 관절이나 연부조직의 구축을 예방하기 위하여 수중운동 치료가 따른다. 수중적인 운동요법은 관절운동 향상 및 유지를 위해 필요하지만 급성염증기에는 피해야 하며 시행시 아주 서서히 부드럽게 완만히 힘을 주면서 시행해야 한다. 환자가 오래 누워있게 되면 각 관절의 운동범위는 현저하게 감소하고 이에 따라 근육의 위축 및 근육의 약화가 뒤따르게 되는데 이때는 능동운동이나 저항운동을 시행한다. 능동적인 운동요

해야 한다. 퇴행성 관절염은 주로 체중이 부하되는 관절 특히 무릎관절이나 고관절에 주로 오므로 체중을 줄이면 통증감소에 효과적이다. 관절에 체중을 전달하지 않으면서 할 수 있는 능동운동으로 누워서 하는 운동을 몇가지 소개하면 다음과 같다. <그림참조> 또한 수영장에서 부력에 의해 관절에 체중전달없이 하는 능동운동(수중 에어로빅)과 같은 운동이 체중조절과 관절운동에 매우 효과적이다. 이때도 보행시에 보조구로 목발을 사용하면 통증을

놓치고 난후 병원에 내원하기 때문에 아무리 발달된 현대의학으로도 치료가 불가능한 경우가 있다. 류마티드나 퇴행성 관절염은 만성 관절염이므로 쉽게 치료되거나 한두 봉지의 약으로 완쾌되는 특효약은 아직 없다. 환자 자신이 만성 관절염의 진행과정을 잘 이해하고 꾸준히 치료에 임하는 것이 무엇보다도 중요하고 정형외과 전문의의 지시에 따라 초기에는 약물요법과 물리요법을 병행하고 심한 경우에 수술적 치료를 시행받아야 한다.

회원入會안내

최근 경제성장에 따른 생활의 변화와 더불어 급격하게 증대되고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장병·뇌혈관 질환·간경변증·만성간장염·비만증등)은 사회각계에서 중적으로 활약중인 40~50대에서 주로 발병하여 개인적및 국가적인 차원의 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회적인 증대문제로서 등장하게 되었습니다. 이에 따라 본회는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급 하고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조있으시기 바랍니다.

◆事業

1. 성인병의 예방및 치료에 관한 기술개발및 보급
2. 성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽
3. 성인병에 관한 연구조사및 기술의 평가
4. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
5. 성인병진료를 위한 전문의로기관의 설치운영
6. 성인병예방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인병의 예방및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구
7. 기타 목적달성을 위한 부대사업

◆會員의 자격

1. 正會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병관계자 및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는 자
2. 特別會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 일반회원 協회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 성인병을 가진 자 또는 관심있는 일반국민.

◆入會節次

協會 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함.

◆會費

- 正會員 入會費 1만원, 年間會費 2만원
 - 特別會員 入會費 10만원, 年間會費 12만원
 - 일반회원 入會費 1만원, 年間會費 1만 2천원
- (입회시는 입회비 및 연간회비를 동시에 납부하여야 함)
*기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
사무처주소: 서울 서대문구 충정로 2가 8-2 (서대문우체국 6층 603호) • 전화 392-4744

대한국성인병예방협회

會長 李文鎔