

당노인의 무릎 관절운동

무릎은 사람이 살아가는데 가장 기본적인 걷기에 중요한 역할을 하는 관절이기 때문에 건강 센서나 다름없다. 사람이 자유롭게 움직이기 위해서는 무릎이 가장 중요하다고 해도 과언이 아니다. 무릎은 유연성과 강한 힘을 동시에 지녔으며 사람이 한걸음 걸어갈 때마다 체중의 7배에 해당하는 큰 힘을 흡수하기도 하고 다음 걸음을 내디디는 힘을 만들어내기도 한다.

적절한 운동 무릎 신진대사 촉진 시켜

당노인에게 운동은 당뇨관리에 있어 필수적인 사항이다. 이 운동을 하는 데 있어 무릎의 역할은 상당하다. 걷기, 수영 등 유산소 운동을 포함한 대부분의 운동이 무릎관절을 사용하고 있기 때문이다. 일부 당뇨인들은 무릎관절이 아프다는 이유로 운동을 꺼려하는 경우가 있는데 절대 움직이면 안 된다는 의사의 처방이 없는 이상 무릎을 움직이지 않는다고 해서 상태가 더 좋아지는 것이 아니기 때문에 적절한 치료와 운동이 병행되어야 한다.

무릎은 쓰지 않을 경우 곧 약해져 활동에 불편을 초래한다. 우주 비행사가 2주간 무중력의 우주를 돌고 온 후 뼈량의 13%가 감소되었다는 보고에서도 알 수 있듯이 체중을 지탱하는데 필요한 뼈는 쓰지 않을 경우 무용지물이 된다. 반면 적당한 운동으로 무릎 관절을 적절히 자극할 경우는 반대의 효과를 나타내어 무릎 관절 연골 신진대사를 촉진시키고 뼈, 근육, 인대 및 몸 전체의 신진대사를 촉진시킨다. 적절한 자극, 즉 운동은 건강을 유지하는데 반드시 필요한 것이다.




격심한 무릎 사용, 병형성 무릎 관절증 유발할 수도

나이가 들어갈수록 무릎이 아파서 운동을 하지 못하는 경우가 생긴다. 이것은 신체노화에 따른 현상으로 당뇨인

뿐만 아니라 누구나 나이가 들면 나타난다. 무릎관절이상은 일반적으로 뼈의 노화로 오는 질환이라 알고 있었지만 현재는 여러 가지 원인에 의해 젊은 사람이나 중장년층에도 무릎 관절 이상이 나타나고 있다.

격심한 운동, 충격, 비만 등으로 무릎 관절에 과도한 부담을 주게 되면 무릎 관절의 움직임을 유연하게 하는 충격을 흡수하는 역할을 하는 연골이 닳아 감소되는 변형성 무릎 관절증이 발병한다. 나아가 무릎 관절을 싸고 있는 골막이라고 하는 막이 염증을 일으켜 연골이 파괴되면 걷는 것조차 힘들어진다.

변형성 무릎 관절증은 특히 여성에서 자주 발생하며 육체노동이나 운동을 많이 했던 사람, 관절에 손상을 입었던 사람에게서 많이 유발된다. 초기증상은 움직이기 시작할 때 통증이 느껴지고 움직이는 동안에는 통증이 사라지는 것이다. 예방을 위해서는 무릎 관절을 떠받치는데 중요한 역할을 하고 있는 무릎 관절 바로 위에 있는 대퇴사두근을 단련시켜 무릎의 부담을 가볍게 하는 것이 필요하다. 평소 관절의 움직임을 부드럽게 해주는 유연성 운동과 관절 주위 근육의 힘을 길러서 관절을 지지해주는 근육강화운동을 꾸준히 실시하는 것이 좋다. 대퇴근사두근 운동은 간단하여 집에서나, 사무실에서나 틈이 나는 대로 실행할 수 있으므로 꾸준히 실시한다면 무릎 질병 예방 및 건강 유지에 도움이 될 것이다. 

글 / 임채영 기자



무릎 관절 강화 운동 - 허리를 펴고 바른 자세로 한쪽 다리를 뻗은 채로 10초 동안 정지한다. 각각의 다리에 20회 정도 반복한다.