

# 지긋지긋한 관절염으로부터 탈출시켜준 고마운 인공관절, 오래오래 사용하세요!

65세 이상의 노인들 중 80%가 관절염을 앓고 있다고 한다. 이 관절염이 심해지면 앉거나 서는 것조차 힘들 정도로 통증이 심해지고, 약물치료로는 더 이상 통증을 없앨 수 없는 상태가 된다. 이런 상황에 다르면 관절염이 지긋지긋해질 수밖에 없다. 이 지긋지긋한 관절염에서 탈출할 수 있게 만들어주는 인공관절수술. 최근에는 시술방법과 재질의 발달로 그 수명이 연장되었다지만 관리하기 나름. 인공관절수술과 오랫동안 인공관절을 사용하는 방법에 대해서 알아본다.

에디터 최용균

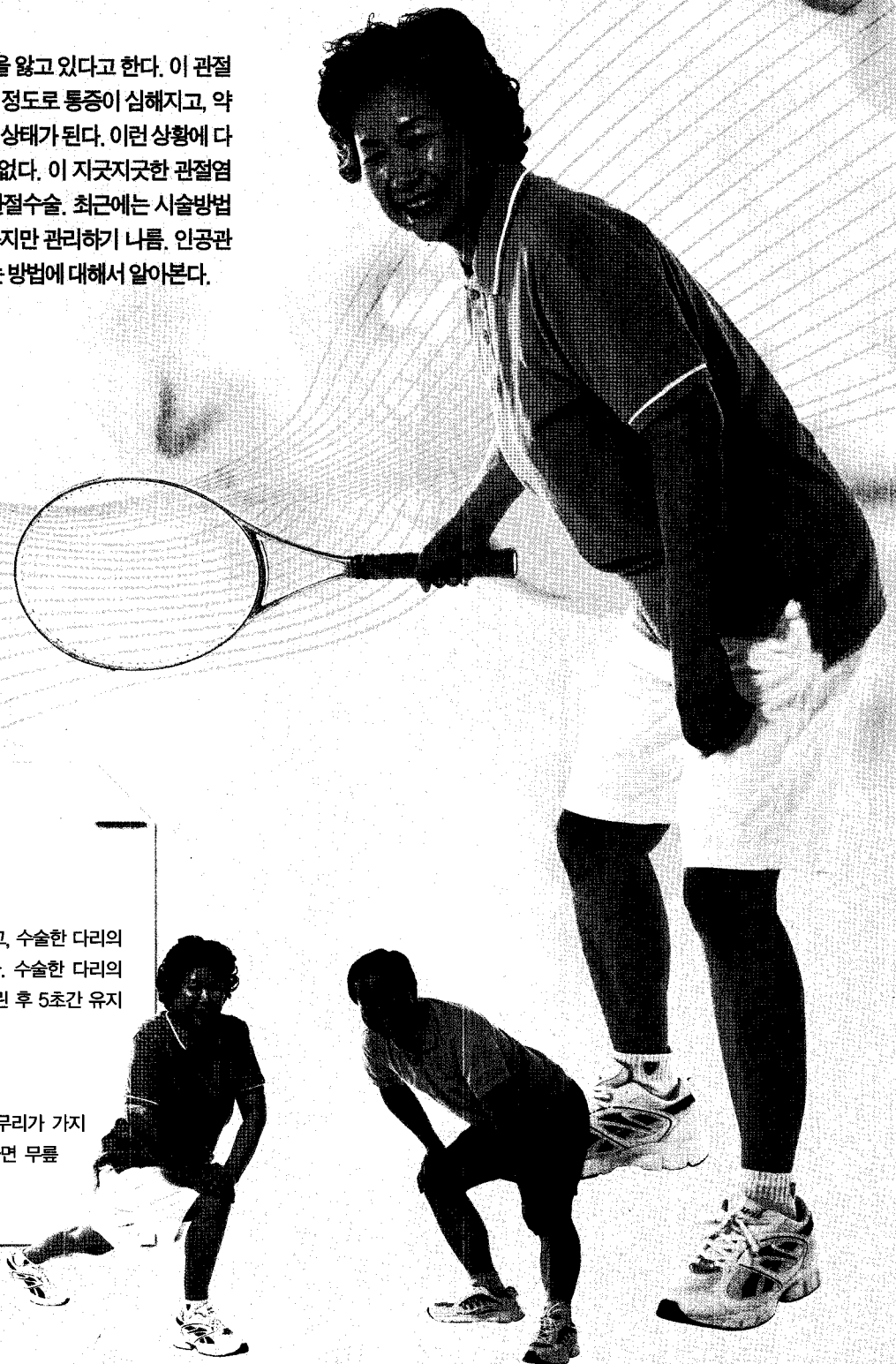
## 인공관절수술 후 도움이 되는 관절운동

### 무릎 펴기

평탄한 바닥에 누운 상태에서 다리를 펴고, 수술한 다리의 무릎 밑에 방석이나 쿠션 등을 받쳐둔다. 수술한 다리의 발끝까지 힘을 준 상태에서 위로 들어올린 후 5초간 유지한다. 이를 10회 반복한다.

### 무릎 굽히기

침대나 의자에 앉은 후 무릎을 굽힌다. 무리가 가지 않는 한도에서 굽히는 운동을 꾸준히 하면 무릎이 굽어지는 운동범위가 넓어진다.



## 관절염은 남성보다 여성에게서 더 많이 발생한다

우리 몸에는 100여 개의 관절이 있어 앉기, 걷기, 서기 등의 유연한 움직임을 할 수 있다. 하지만 이썩게도 관절은 영구적이지 않다. 나이가 들면서 마모되거나 여러 질병에 의해 손상되어 관절은 제 기능을 발휘하는 게 힘들어진다. 관절염은 무릎, 어깨, 허리, 발목, 손목, 손가락 등 거의 모든 관절에서 발생하는데 무릎에서 가장 많이 발생한다. 무릎이 가장 많이 사용되며, 몸무게를 고스란히 지탱하는 관절이기 때문이다.

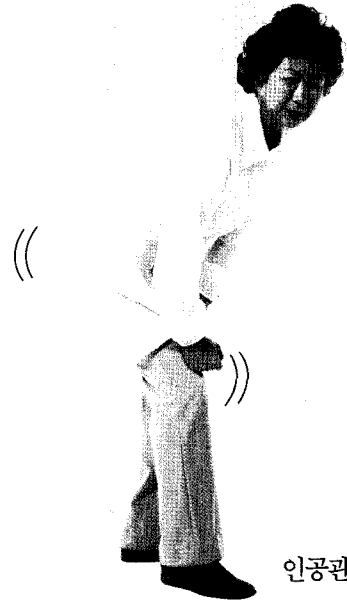
관절염은 남성보다는 여성에게서 더 많이 발생한다. 특히 무릎의 경우 여성이 남성보다 무릎관절 자체가 작아 강도가 약하고, 허벅지 근육의 발달 정도가 남성에 비해 떨어진다. 더욱이 여성은 쪼그려 앉아서 걸레질을 하거나 빨래를 하는 등 무릎관절에 악영향을 미치는 동작을 많이 취한다. 무릎은 쪼그려 앉았을 때 평소보다 8배에 달하는 하중을 지탱해내야 한다. 이런 이유로 인해 무릎관절염은 남성보다 여성에게서 더 많이 발생하고, 실제로 무릎 인공관절수술 환자의 80% 이상이 여성이다.

## 얼굴 표정을 밝게 만들어주는 인공관절수술

인공관절수술은 어깨, 팔꿈치, 손가락, 손목, 고관절, 무릎, 발목, 팔목까지 거의 모든 관절에서 가능하며, 수술 빈도는 몸무게를 고스란히 지탱해내는 무릎이 가장 많으며, 그 다음이 엉덩이 고관절이다. 인공관절수술은 어찌면 더 이상 손쓸 방법이 없을 때 사용하는 최후의 수단일지도 모른다. 하지만 인공관절수술이 가져다주는 혜택은 최후의 방법치고는 많다고 할 수 있다. 인공관절수술이 가져다주는 혜택은 한층 밝아진 얼굴 표정에서 그대로 드러난다. 지긋지긋한 통증에서 해방되었으니 당연히 얼굴 표정이 밝아질 수밖에 없다. 게다가 그동안 앉았다 일어선고, 걷는 것이 힘들어 일상생활이 불가능했었으나 인공관절수술로 일상생활을 되찾으니 삶의 질 역시 높아지게 된다. 또한 무릎 관절염이 심한 경우에는 다리가 'O' 자 형으로 휘어지기도 하는데 수술로 휜 다리가 교정되어 보행이 한결 부드러워지기도 한다.

## 인공관절을 오래오래 사용하려면

시술방법과 재질의 발달로 인공관절의 수명이 연장되기는 했지만 이썩게도 영구적이지는 못하다. 인공관절의 평균수명은 15~20년 정도로 알려져 있지만 어떻게 관리하느냐에 따라서 천차만별이다. 최근 수명이 늘면서 60대에 인공관절수술을 했다면 다시 한 번 인공관절수술을 해야 하는 상황이 발생할 가능성이 커졌다. 일반적으로 재수술을 할 경우 수술의 기술적 난이도가 높아진다. 인공관절 주변으로 뼈가 약해져 뼈 이식수술이 필요할 수도 있고, 뼈와



인공관절이 붙어 분리하기 어려울 수도 있

으며, 재수술하는 환자의 연령이 많아 수술 자체를 감당해내기 어려운 상황에 직면할 수 있기 때문이다. 인공관절 재수술을 받지 않고 오랫동안 인공관절을 사용하기 위해서는 수술 후 철저한 관리를 해야 한다. 수술 후 3~6개월 동안은 수술 부위에 무리를 주지 않는 범위 내에서 걷는 연습, 다리를 구부렸다가 펴는 연습을 지속적으로 실시해야 한다. 다리를 구부렸다 펴는 연습을 게을리 하면 관절의 운동범위가 좁아지는 낭패를 당할 수 있다. 또한 특별한 자각증상이 없어도 정기검사를 받아야 한다. 3개월, 6개월 또는 1년마다 정기적으로 검사를 받아 인공관절 이식부위의 감염여부를 진단하고, 인공관절의 기능 수행에 이상은 없는지 체크해야 한다. 인공관절이 이물체로 감염에 취약하기 때문이다. 생활습관과 자세를 바꾸는 노력도 필요하다. 그동안 무릎 관절에 무리를 주었던 쪼그려 앉거나 엎드려 집안일을 하는 것은 가급적 피하는 것이 좋으며 양반다리로 피하고, 침대 및 의자생활을 하는 게 좋다. 등산이나 스키, 테니스 등 무릎에 충격을 줄 수 있는 격렬한 운동도 인공관절의 수명을 단축시키는 원인이므로 피하는 것이 좋다. 또한 체중 관리도 중요하다. 인공관절이 몸무게를 지탱해야 하는 만큼 체중이 많이 나가면 나갈수록 인공관절의 수명이 단축될 수 있다. ㉞