

12. 관절염, 운동이 약이다(arthritis; Do exercise for Your joints)

환자의 삶의 질을 떨어트릴 뿐만 아니라 수명을 단축시키기도 하는 관절염을 우리나라 전체 20%가 앓고 있을 정도로 심각하고, 초기에 제대로 조치하지 않으면 평생 장기간 평생 고통스럽게 지내야 하는 만성질환으로 될 위험이 큰 병이다. 특히 류마티스 관절염은 수명을 10년 정도 단축시키는 심각한 질환이다. 관절염을 예방하고, 통증을 완화시키는 운동법과 생활자세 등을 알아보자.

http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1411957_941.html

1) 젊은 시대를 위협하는 관절염의 고통!

'슬개골 연골 연화증' 무거운 물건을 나르고, 쭈그려 앉아하는 일이 매일 6~7시간 정도 지속됨으로써 연골이 반복적으로 압박을 받게 된다. 전문가들은 연골 연화증을 방치하면 관절염으로 발전하기 때문에, 2~30대도 더 이상 관절염의 고통으로부터 안전하지 못하다고 경고하고 있다. 이는 나중에 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다.

잘못된 자세가 일상생활에서 계속 되거나, 우리 몸이 보내는 통증 신호를 무시하고 무리한 운동을 계속할 경우, 젊은 나이에 도 항상 관절염의 위험이 있다. 피부나 뼈처럼 대부분 재생능력이 있으나, 관절은 일단 관절이 닳거나 손상되면 다른 기관과는 달리 재생되지 않는다.

2) 운동으로 관절의 건강을 지킨다! 아직은 위험한 치료약!

전문가들은 자신의 관절과 근육의 상태에 따라 관절을 보호하고, 관절염의 통증완화시킬 수 있는 최선의 방법은 근력을 강화시키는 적당한 운동요법이라고 지적한다. 운동은 하루를 짧게 하지만, 인생을 길게 한다(조스린)는 말도 있다.

관절치료약은 주로 스테로이드 성분으로 1년 이상 장기간으로 3500mg 이상 복용할 경우 골밀도가 50%이상 감소하는 것으로 밝혀졌다.

3) 내 몸이 나를 공격한다!

아침 기상 때마다 손가락이나 발가락, 손목 등의 관절이 아프고 뻣뻣하다?

관절이 붓고 열이 난다? 그렇다면 류마티스 관절염을 의심하라!

발생 2년 내에 치료를 하지 않을 경우 심각한 전신 관절 파괴 및 장기의 손상으로 이어지는 치명적 질환, 류마티스 관절염!

4) 남녀노소 누구에게나 위험한 류마티스 관절염

관절염 발병은 누구에게나 올 수 있다; 노화현상으로 나타날 수도 있지만, 유전적인 요인은 물론, 비만도 치명적인 원인이 된다. 관절에 스트레스를 주는 직업이나 나쁜 생활습관, 활성산소 등으로 유발될 수 있다. 그중 류마티스 관절염은 여성에게 더 많이 발생하는데, 퇴행성관절염과는 달리 자가면역 질환으로서 면역세포들이 여러 약한 장기들을 공격하여 염증을 유발시킨다.

성인들과 전혀 다른 양상을 보이는 소아 류마티스 관절염. 더 빠른 시기의 치료가 요구된다. 아동들의 관절 통증, 단순한 성장통이 아닐 수 있다!

모든 연령층에 나타날 수 있는 류마티스 관절염의 대표적인 증상과 성장통과의 차이를 밝힌다.

5) 류마티스 관절염, 전신이 위험하다!

사람의 몸을 지탱하는 206개의 뼈들 사이사이에는 관절로 연결되어 팔다리와 몸을 자유롭게 움직일 수 있고 뼈가 마모되지 않게 해주는 중요한 역할을 한다. 그런데 마모되게 하는 가장 큰 원인은 신체비만!-체중 1Kg 증가로 받는 무릎관절 압력은 7Kg.

오랜 관절사용으로 주로 노인층에 발생하는 ‘퇴행성관절염’

잘못된 생활 자세나 과도한 운동 또는 O자형 다리가 관절 이상을 초래한다.

면역계 이상으로 전 연령층에게 발병되는 자가면역 질환인 ‘류마티스 관절염’

류마티스 관절염은 관절에만 영향을 주는 질병이 아니라 순환계 질환을 많이 유발한다. 그러나 퇴행성관절염 및 기타 다른 질병과 혼동되어 치료를 진행했을 경우, 그 결과는 예상치 못한 결과로 흐를 수 있다.

6) 류마티스 관절염, 불치병이 아니다!

단시간의 치료만으로는 숨어있는 류마티스 관절염을 뿌리 뽑을 수 없다!

그 동안 식단은 채식 위주로 바뀌었다. 관절염증을 일으키는 성분이 많은 현미, 밀가루, 돼지고기, 고기국물을 피하고 바다생선을 꾸준히 섭취한다.

세균감염성 관절염을 절대 안정이 요구되나 그 외의 관절염은 꾸준한 근력 운동과 스트레칭을 통해 활력과 자신감을 얻을 수 있다. 무릎 부담률이 달리기보다 걷기가 적고, 그보다 자전거 타기가 가장 무릎부담이 적다.

류마티스 관절염의 치료는 인내를 가지고 진행해야 하는 장기전으로 알려져 있지만 조기 진단하여 조기 치료할 경우 짧은 기간 안에 완치를 경험할 수 있다.

7) 이미 파손된 관절인 경우 인공관절을 권한다.

인공관절은 기본 일상생활이 매우 어려울 때나 약물치료가 더 이상 어려울 때에 택할 사항이나 인공관절 수명이 10-15년임을 감안하여 결정해야 할 것이다.

주의사항으로 수술 후 앉을 때 다리를 펴고 앉도록 하고, 가능한 의자와 침대 생활을 하여야 한다.