

레이저 치료, 무릎 통증·염증 감소에 탁월한 효과

어바인 <윤원일척추신경과>

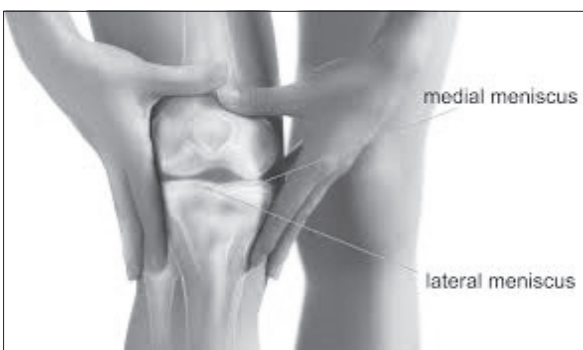


무릎 관절은 단순하지만 관절 기능을 하기 위해 복잡한 구조물들이 얽혀 있는 관절이다.

그렇기 때문에 손상되는 원인이 많고, 퇴행하는 속도도 빠른 관절 중에 하나이다. <윤원일척추신경과>의 윤원일 원장에 따르면 최근 병원에는 30대 40대의 젊은 사람들의 무릎 통증으로 인한 내원이 많이 지고 있다. 나이가 젊고 운동도 하고 있지만, 항상 아픈 것도 아닌데 통증이 없어지지 않는다는 것이다.

계단을 오르거나 내리는 것이 두렵고 오래 앉아 있다 일어서면 힘이 들어가지 않거나 쉽게 무릎을 펼 수 없는 경우도 많다. 이런 증상들의 이유는 관절의 모양이나 생활 습관, 근육량 등 다양하다. 윤원일 원장이 가장 대표적인 몇 가지 이유에 대해 설명했다.

1. 반월상 연골판 손상



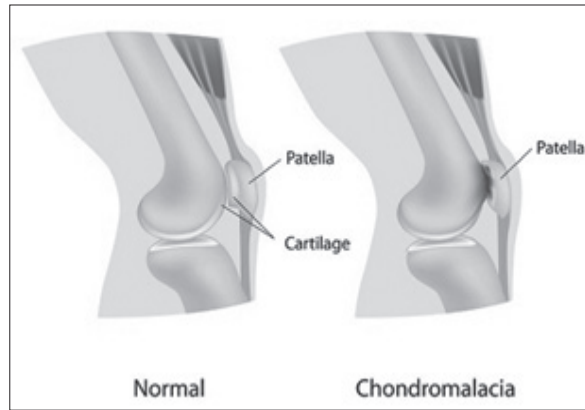
반월상 연골판(Meniscus)은 무릎의 안쪽과 바깥쪽에 두 개가 있다. 무릎관절을 이루는 말랑하고 탄성이 있는 조직으로 체중을 지탱하고 지면으로부터의 충격을 흡수하며 허벅지와 종아리가 움직일 때 유기적으로 부드럽게 움직일 수 있도록 하는 역할을 하고 있다.

반월상 연골판은 체중을 싣는 동작이 반복되거나 또는 체중을 싣고 약간의 회전운동을 더해도 쉽게 손상되기도 한다. 반복적으로 계단을 오르내리거나 점프를 하

는 운동들 같은 경우이다.

반월상 연골판이 손상되면 무릎에 열기와 부기가 발생하고 관절 안쪽 면에 압통이 발생할 수 있다.

2. 연골연화증



관절 연골은 관절 내 골단부를 둘러싸고 있으며 뼈의 충격을 흡수하는 완충 작용을 하고, 마찰 없이 부드럽게 움직일 수 있도록 도와준다. 관절 내 연골 조직이 약해지거나 손상된 것을 연골연화증이라고 한다. 연골이 약해지는 부분이 점점 늘어날수록 연골이 갈라지거나 실타래처럼 벗겨져 나오기도 하고 심한 경우에는 파괴된 연골이 완전히 마모되어서 슬개골 뒷면의 뼈가 노출되기도 한다.

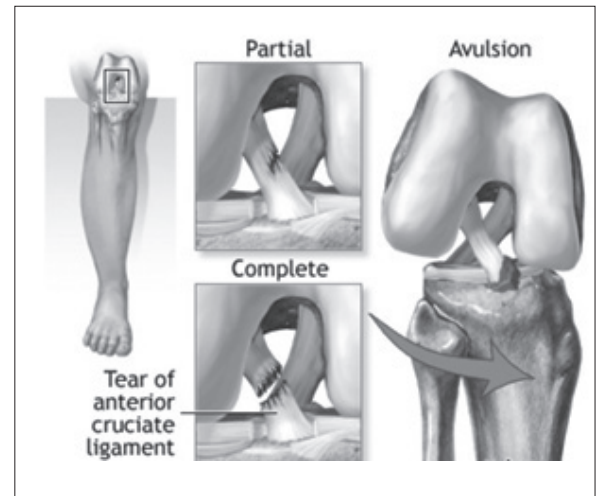
그 원인으로는 무릎을 심하게 부딪쳤거나 골절, 탈구와 같은 외상에 의해 발생할 수도 있고 외상이 없다 하더라도 갑자기 무리한 운동을 하거나 무릎을 과도하게 사용해서 발생되기도 한다. 활동량이 많은 젊은 연령층에서 많이 발생한다.

무릎 관절 앞부분에서 둔한 통증이 발생한다. 이 통증은 계단을 오르내릴 때 또는 한 자세로 오래 앉아 있을 때 더욱 심해진다. 오래 앉아서 영화를 보거나 자동차 또는 비행기에 긴 시간 앉아 있다가 일어설 때 무릎의 통증과 함께 뻣뻣해진 것과 같이 느낄 수 있다. 무릎의 각도 이상으로 무릎이 구부러지거나 펴지지 않다가 갑자기 구부러지기도 한다.

연골연화증에 의해 무릎을 움직일 때 딸깍하는 소리나 걸리거나 걸리는 느낌을 받기도 한다.

3. 무릎 전방십자 인대 손상이나 파열

무릎에는 4개의 인대가 있다. 안쪽과 바깥쪽, 그리고 전방십자인대라고 하는 무릎 안쪽에 있는 두 개의 인대이다. 그 중에서 무릎의 전방십자인대 손상은 스포츠 활동과 관련해 빈번하게 발생한다.



전방십자인대는 정강이 앞으로 힘이 가해지거나 비틀리는 힘이 가해지는 경우 손상을 받게 되는데, 흔히 뛰다가 갑자기 멈춰 방향을 전환하려 할 때, 점프 후 무릎을 편 상태로 착지할 때처럼 외상에 의한 발생이 많다. 전방십자인대가 끊어질 때 '뚝' 하는 소리가 들릴 수 있다. 파열 직후에는 걷기 어려울 정도로 심한 통증과 부기가 발생하며, 1~2주가 지나면 가라앉아 보행이 가능해진다. 하지만, 많은 경우 인대가 늘어나거나 염증이 생기는 등의 부상으로 환자의 무릎이 불안정하게 느껴지고 갑자기 멈출 때나 무릎을 굽히고 오래 앉아 있을 때 통증을 느끼기도 한다.

이러한 다양한 무릎 통증은 적절한 물리치료와 운동 치료를 통해서 좋은 치료 효과를 볼 수 있다. <윤원일척추신경과>에서는 레이저를 이용하여 무릎의 염증을 낮춰주는 치료로 많은 환자들이 좋은 효과를 보고 있다.

레이저 치료는 최근에 개발되어 통증과 염증을 낮춰주는 데에 탁월한 효과를 보인다. 무릎과 같이 주위 근육층이 많지 않은 관절에는 깊게 레이저가 들어갈 수 있기 때문에 치료 효과가 탁월하다.

무릎은 우리가 평생 쓰면서 조금씩 달아지는 관절이다. 약간의 통증이나 이상이 있더라도 미리 치료와 관리를 받지 않으면 노화 속도가 빨라지게 되고 손상된 부위가 잘 낫지 않아 만성적으로 고통을 받을 수 있다.

가벼운 증상이라도 방치하지 말고 전문의와 상담하는 것이 중요하다.

- ▶ 문의: (949) 769-3623
- ▶ 주소: 3500 Barranca Parkway, Suite 325 Irvine, CA 92606

Keon-Jung Kim Dental Corp.
IMPLANT, COSMETIC, ORTHODONTIC & LASER DENTISTRY ORAL SURGERY

평생 치아 건강을 맡길수 있는
33년 임상경험의 치아이식 전문의와의 만남...

일반·미용치과 전문

Jeon Hara, DDS, MS, Ph.D
Jeong Eun Kim, DDS
Soyoun Jenny Min, DDS

- 3차원 CT촬영으로 정확한 진단과 수술
- Surgical Microscope을 이용한 섬세한 외과수술 및 동영상 촬영
- 레이저를 통한 무마취·무출혈·무통 잇몸치료

교정치과 전문

Jin Kim, DDS, MS
Columbia 명문대 졸업
미국 board certified orthodontist
(미국 교정치과 보드 전문의)

Medicare B plan (PPO) provider
Health care(PPO) 취급하여
→ 뼈이식과 Implant 할인 혜택 가능

New Address

2492 Walnut Ave. #200, Tustin, CA 92780
949.679.6000 / (San Diego) 760.479.9876
www.timkimdental.com

터스틴 김건중 종합치과 이전 개원

NEW LOCATION TO BETTER SERVE YOUR DENTAL NEED

KEON-JUNG 'TIMOTHY' KIM
구강외과/치아이식 수술전문의 ORAL SURGERY
D.D.S., M.S.D., PH.D.

- 대한 구강악안면 외과 board certified specialist
- 인천 중앙 김병원 치과 구강외과 주임과장 역임
- 대한 구강악안면 성형재건외과학회 지도의 역임
- LSU 치대 구강악안면외과 Postgraduate Fellow 역임
- LSU 치대 구강악안면외과 조교수 역임
- New Orleans Charity Hospital 구강외과, 치아이식과 임상과장
- 미 치아이식학회 (AAID, AO) 회원
- ADA, CDA, OCDS, KADA 회원