

■ 전문의 칼럼

PRP 요통/허리통증 치료

(Platelet Rich Plasma=혈소판풍부혈장)



▲ 사진/편집=shutterstock/타운뉴스

요통/허리통증의 원인은 압박골절, 퇴행성 척추증, 척추 전방전위증, 변형성 척추증, 척추협착증, 추간판 (disc) 탈출증, 인대/근육/건의 긴장 및 염증, 척추종양, 내과적 반사통 등 여러 가지이다

척추는 우리 몸을 지탱하여 주는 지지대로 뼈, 추간판 연골디스크, 인대(건), 근육 및 척추신경으로 구성되어 있다. 이 중 근육 및 인대(건)은 척추 지지대의 균형을 잘 유지하는 역할을 한다. 허리의 얼라인먼트가 바뀌면 지지대에 많은 무리가 오면서 추간판 탈출증(일명 디스크), 인대, 건, 근육의 긴장 및 염증, 또는 오랜 세월 퇴행성 관절염의 원인이 된다. 디스크, 염증, 또는 만성염증으로 생기는 골극의 형성 등이 척추 신경이 나오는 구멍을 좁게 만들며 신경을 건드리게 되는 것을 협착증에 의한 좌골신경통 또는 신경 방사통이라고 한다.

치료 방법은 크게 보존적인 요법과 수술적인 요법으로 구분되어 있다. 가능하다면 비수술 요법이 좋은 이유 중 하나는 척추 뼈를 자극하면 척추 뼈의 변형성 뼈생성(골극)이 빨리 생길 수 있기 때문이다. 골극 또한 여러 허리 질환을 일으킬 수 있기 때문에 생기지 않도록 노

력하는 것이 좋다. 따라서 수술적인 요법은 보존적인 요법으로 치료가 어렵거나 강한 통증의 발작이 반복되는 경우, 명확한 신경 장애로 인한 신경성통증, 근육쇠화가 있는 경우에 시도 해야 한다. 하지만 수술후의 complication 또한 생각하지 않을 수가 없다.

보존적인 요법에서의 제일 큰 역할을 하는 modality는 인대, 근육 강화 재활 운동이다. 척추를 지탱해 주는 근육, 인대, 건을 튼튼하게 하여 척추가 고정되게 하여 주는 것이다. 이 때에 PRP 혈소판 풍부 혈장을 사용하여 운동에 의하여 튼튼하게 되어 가고 있는 인대, 근육, 건의 성장을 촉진시켜 주는 것이다. 본인의 혈액에서 채취한 혈소판에는 여러 가지의 성장효소가 포함되어 있어 인대 강화 또는 근육 강화에 효력이 매우 좋다.

스템스 통증병원 & PRP 센터
박재우 MD
(714) 389-7000
4840 Irvine Blvd., #203
Irvine, CA 92620(시온마켓 몰)



우리 동네 걷기 좋은 곳

실비치 피어(Seal Beach Pier)

실비치는 헌팅턴비치와 롱비치 중간에 있다. 실비치로 가기 위해선 퍼시픽 코스트하이웨이(PCH)를 타고, 헌팅턴비치에서 롱비치 방향으로 가도 되고 반대로 롱비치에서 헌팅턴비치 방향으로 오다가 만날 수도 있다. 웨스트민스터 블러브드 서쪽으로 오다가, 실비치 블러브드로 갈아타고 서쪽으로 계속 오면 실비치에 도착한다. 하지만 도로에서 피어가 보이지 않기 때문에, 자칫하면 지나칠 수도 있다.



어떤 방향에서든 PCH를 타고 실비치에 도착하면 메인 스트리트(Main St)에서 피어 방향으로 턴을 하면 된다. 피어까지 이어지는 길에서 올드 타운을 만날 수 있다. 이곳에는 맛집과 카페, 그리고 갤러리들이 모여 있다. 예쁜 단층 건물들 사이로 걷다 보면 피어가 보이고, 실비치 표지판이 눈에 띈다. 입구에 세워진 간판에는 바람, 온도, 파도 등 다양한 정보가 있어 이곳이 서퍼들의 천국임을 알 수 있게 해준다.

실비치라는 이름과 달리 바다사자는 보이지 않는다. 본래 실비치는 오렌지 카운티 최초의 항구도시로 베이 시티(BAY CITY)라고 불렸으나 바다사자들이 많이 모여들어 실비치로 바꾸었는데, 어느 때부터인가 개체수가 줄기 시작하더니 이제는 바다사자들이 찾지 않고 있다.

피어를 걷는 사람들이 많지 않아 관광지라기보다는 주민들의 휴식처라는 느낌이 든다. 그러나 실비치는 캘리포니아 서퍼의 핫타운으로 불리는 헌팅턴비치에 뒤지지 않을 정도로 많은 서퍼들이 찾는 곳이다.

실비치 맛집으로는 크레페로 유명한 'THE CREMA CAFE', 달콤한 와플이 있는 'OLD TOWN CAFE' 등을 들 수 있다. 바닷가에 인접해 있는 'RIVER'S END' 카페의 망고치킨이나, 피쉬앤칩스 등도 유명하다.

Seal Beach Pier에 대한 자세한 내용은 아래의 사이트에서 알아 볼 수 있다.
<https://www.californiabeaches.com/attraction/seal-beach-municipal-pier/>



▲ 실비치 피어. 사진=타운뉴스



뉴스타부동산®

리스팅, 바잉 & 1031 Exchange 전문
주택매매, 렌트/커머셜/비즈니스 및 인컴유닛 전문



애니 윤 Annie K Yoon
DRE #: 02119369
Realtor®

C. 657. 222. 7331
annieyoon@newstarrealty.com
뉴스타 탐건 / 중앙일보 & 조선일보 컬럼
F.I.T (in 뉴욕출판) 부천여중/고졸
서울 서초구 상곡회의소 3기이사 역임
NAR/ CAR 부동산 협회 정회원

플러튼 / 부에나팍/ 엘바인/다이아몬드 바 & 기타 OC 전지역

올해도 우리집 사고 팔때는 "애니 윤"이 확실합니다 !!

추천 ~ !! 금주 추천 매물 !!			돈 되는 커머셜	돈돈~ 인컴유닛!!
플러튼 콘도 \$60만	요버린다 콘도 \$57만	엘바인 타운홈 \$66만	플러튼 코너랏 \$190만	부에나팍 4유닛 \$150만
방2 화2.5 약 1,563sf 조용한단지, 업데이트 57HWY 커뮤니티 레저	방2 화1.5 약 1,088 sf 단층구조, 리셋라이트, 리모델링마루, 91HWY	방2 화2 약1,060sf 일층구조, 5hwy 오차드팍부근, 커뮤니티레저	 Commonwealth Ave MIXED-Zonig	 랏12,424sf 2/1/1 Net인컴 \$9만6천/Yr
플러튼 단층 \$67만	요버린다 콘도 \$70만	엘바인 콘도 \$85만	부에나팍 뉴빌딩 \$410	산타이나 3유닛, 약110만
방3+1약 999 sf 랏 6,758 R2 Zoning 인베스트 최고지역	방3+화2 약 1,063 sf 즉시입주가, 업그레이드 파티오, 단독세탁실, 91HWY	방2 화2 약1,146sf 코너유닛, 게이트 좋은학군, no mello roos	 비치 BLVD 약 5,940sf Mixed-Zoning 1층 상가/ 2층 집	 랏9,148 건평 3,541sf CAP 5%
플러튼 단층 \$88만	요버린다 타운홈 \$73만	플러센티아 콘도 \$40만	위티어 상가 \$59만	토크스 17유닛, 약400만
방3+화2 약2,575sf Trust sale, AUCTION 04/30/2022	방4 화1.5 약1,258sf 좋은학군, 업데이트, 조용한동네	방2화1 약845sf 오픈플로, 91&57 hwy 좋은학군, 편리한쇼핑	 Mixed-Use 약 2,146sf 컨디션 양호	 랏18,008건평 5,405sf CAP 3.3% 업그레이드