

■ 전문의 칼럼

만성 무릎 통증 & 줄기세포



▲ 48세 경기도 거주 여성. 무릎 관절내시경으로 반월상 연골판 절제 후 만성 무릎 통증으로 고생하다 연골재생 치료 3개월 후 통증의 약 90% 완화됨. MRI 상 연골이 2mm 정도 재생된 것이 확인되었다.

사진/편집=스템스 클리닉/타운뉴스

<1422호에서 이어집니다>

슬개골은 무릎을 굽이고 편 때 오르락 내리락 움직이면서 지렛대 역할을 합니다. 하지만 주로 슬개골의 얼라이먼트가 바뀌면서 슬개골을 감싸고 있는 연골이 약해지고 또 닳아 없어지면서 무릎통증이 생기는 것입니다. 심한 경우는 슬개골 관절염이라도 합니다. 보통 퇴행성관절염과 같이 동반하여 생기기 때문에 확실한 진단이 아주 중요합니다. 슬개골 연골연화증이 심한 퇴행성관절염이면 연골 재생과 더불어 슬개골의 얼라이먼트를 잘 맞추어 주는 것이 아주 중요합니다. 줄기세포로 연골을 다시 재생시키더라고 슬개골이 비뚤어져 있으면 재생된 연골 또한 빨리 닳아 없어질 수 있기 때문입니다.

반월상 연골판은 대퇴골과 경골 사이에 있는 섬유성 연골로 쿠션 역할을 하는데 이러한 섬유성 연골이 찢어지거나 틀어지면서 무릎을 움직일 때 걸리적거리는 것을 말합니다. 퇴행성 관절염인 경우 연골판이 나이가 들면서 뻣뻣해지면서 조금만 무리하면 찢어지거나 틀어질 수 있습니다. 하지만 아무런 증상이 없으면 굳이 치료할 필요는 없습니다. 증상이 있을 경우는 재활 운동 치료와 더불어 관절내시경으로 파열 부분을 절제하는 수술을 할 수 있으나 절제 할 경우 퇴행성성관절염이 빨리 생기는 부작용이 있습니다. 따라서 재활치료와 더불어

지방줄기세포 연골재생 시술을 해 보는 것도 좋습니다. 연골재생과 더불어 통증 또는 불편함이 없어지고 또 퇴행성관절염이 빨리 생기는 부작용이 없기 때문입니다.

인대염은 쉽게 말하면 편 것이라고 할 수 있는데 젊은 사람들에게는 외상으로 주로 생기지만 나이 드신 환자분들은 인대가 약해 지면서 체중을 감당하기 어려울 때 또는 오자다리 같이 무릎에 변형이 오면서 생길 수 있습니다. 제일 좋은 치료는 쉬면서 소염제를 사용할 수 있고 그렇지 않은 경우 스테로이드 주사 또한 사용해 보는 것도 괜찮습니다. 또 근래에는 PRP성장 인자를 사용하여 인대 강화 치료를 해 보실 수 있습니다. 꼭 필요하면 줄기세포도 사용할 수 있지만 비용 때문에 권하지는 않습니다.

연골은 MRI에서만 확인이 가능합니다. CT나 X-ray는 뼈만 보이지 연골은 보이지 않습니다. 따라서 확실한 진단은 MRI가 필수입니다. 특히 3기 같은 경우는 줄기세포를 사용하여 많이 좋아질 수 있기에 MRI로 연골 상태를 확실하게 진단하여 줄기세포의 효과 가능성을 미리 짐작해 볼 수가 있기 때문입니다.

스템스 통증병원 & PRP 센터

박재우 MD

(714) 389-7000

4840 Irvine Blvd. #203

Irvine, CA 92620(시온마켓 몰)



우리동네 걷기좋은곳

산클라멘테 피어(San Clemente Pier)

오렌지카운티 최남단에 자리잡고 있는 산클레멘테 바치는 파도가 거칠기로 유명해서 서핑을 즐기는 젊은이들에게 인기가 많은 곳이다.

산클레멘테 피어는 산타모니카나 오션사이드 피어보다는 작은 규모이지만 관광객들로 제법 붐비는 곳이다. 특히 주차할 곳이 마땅지 않기 때문에 피어 가까이에 있는 산클레멘테 아울렛에 파킹하고 투어버스를 타고 가는 방법을 고려해도 좋다. 피어 근처에는 서퍼들을 위한 모텔과 고급 호텔, 고급 맨션이 즐비하고 식당들에는 손님들이 넘쳐난다.



한 번은 기차를 타고 갔고, 한 번은 자동차로 갔는데 바다를 향해 길게 뻗어 있는 피어는 가족 산책을 즐기기에 적당하다. 산클레멘테의 매력은 뭐니 뭐니 해도 무서운 속도로 밀려오는 엄청난 파도다.

피어 입구에 있는 The Fishermans Restaurant & Bar에 앉아 피쉬 앤 칩과 새우튀김에 맥주 한 잔을 마시며 부서지는 파도를 바라보며 태평양의 기운을 느껴보자. 온갖 시름과 걱정이 다 날아가 버릴 것이다.

산클레멘테 백사장은 돌이 많아서 어린 아이들이 놀기에는 마땅지 않지만 파도에 발을 담구는 정도로 만족할 수 있다면 매력적인 여행지임에 틀림 없다. 오가는 길에 산클레멘테 아울렛에 들려 쇼핑도 즐길 수 있다.

▶ San Clemente Pier: 611 Avenida Victoria, San Clemente, CA 92672

▶ 아울렛 주소: 101 W. Avenida Vista Hermosa, San Clemente, CA 92672



▲ 산클라멘테 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 탑건 / 중앙일보 & 조선일보 컬럼
F.I.T (in 뉴욕출입) 부천여중/고교
서울 서초구 상공회의소 3기이사 역임
NAR / CAR 부동산 협회 정회원

플러튼 / 부에나팍/ 얼바인/다이아몬드 바 & 기타 OC 전지역 올해도 우리집 사고 팔때는 "애니 윤"이 확실합니다 !!

추천 ~ !! 금주 추천 매물 !!

돈 되는 커머설

돈돈~ 인컴유닛!!

플러튼 콘도 \$55만

애너하임 콘도 \$63만

라미라디 하우스 \$89만

웨스트민스터 단독빌딩 \$250만

애너하임 4유닛 \$170만

플러튼 타운홈 \$63만

애너하임 콘도 \$72만

라하브라 콘도 \$63만

라 하브라 \$89

플러튼 2유닛 약 110만

플러튼 단층 \$79만

애너하임 콘도 \$83만

라하브라 단층 \$85만

신타이나 \$190만

애너하임 4유닛 약 170만

빙3+화1.5약 1,295sf

방4+화4 약 1,770sf

방4화3 약 1,699sf

커머설

약 8,700sf,
건평 4,505sf

랏 6,530sf, 리모델링

편리한 생활 환경,

랏 11,250sf, 칼데삭

약 6,500sf

그로스인컴 \$8300

넓은 빽아드,

3층구조

파티오, 넓고 예쁜집

랏 16,694sf

5891 hwy