

■ 전문의 칼럼

만성 무릎 통증 및 허리 통증 & 줄기세포

무릎이나 허리의 만성 통증으로 고통을 받는 사람들이 있다. 이런 사람들을 위해 '어바인 줄기세포 통증 클리닉'의 박재우 MD가 '만성 무릎 통증 및 허리 통증 그리고, 줄기세포'에 대해 문답의 형식으로 자세하게 설명했다.



1. 만성 허리 통증의 원인은?

관절은 뼈와 뼈가 연결된 부위를 일컫는 말입니다. 모든 관절이 그렇듯 허리 관절 또한 뼈와 연골, 인대 근육으로 형성되어 있습니다. 무릎 경우는 뼈와 뼈 사이가 유리성 연골 및 섬유성 연골인 반면 허리 척추인 경우는 뼈와 뼈 사이에 디스크라는 연골로 형성되어 있습니다. 디스크는 자동차 타이어와 비슷하게 바깥쪽은 섬유성 연골 같은 물질이고 안에는 젤라틴 같은 물질로 되어 있습니다. 소위 "디스크 협착증"이라는 병명은 이런 타이어 같은 디스크 연골이 터지면서 안에 있는 젤라틴 같은 물질이 디스크 연골 밖으로 나오면서 척추 신경을 자극하는 질환입니다.

모든 관절이 그렇듯 허리 관절 또한 나이가 들면서 뼈, 디스크 연골, 인대, 근육 또한 퇴화 되는데, 디스크 연골이 퇴화 되면서, 관절 사이의 뼈와 뼈가 서로 맞부딪히고 긁히면서 염증을 유발하여 통증을 유발하는 질환들을 퇴행성 관절염이라고 합니다.

또한 관절을 꼭 잡아주는 인대/근육이 약해지면서 만성 인대염, 건염, 근육염이 생길 수 있고 만성 염증과 더불어 뼈의 변형 및 골다공증으로 인하여 척추 압박골절 및 척추 전방전위증에 의하여 통증이 생길 수도 있습니다.

2. 퇴행성 관절염 치료는?

나이가 들면서 오랜 세월 연골이 마모되고, 인대 및 근육 약화로 인하여 뼈와 뼈가 마찰이 되어 염증이 생기는 것을 퇴행성 또는 노화성 관절염이라고 합니다. 뼈와 뼈가 마찰되면 염증이 심하면서 많이 붓고 아플 수도 있고 또 말

기에는 골극이라는 뼈의 변형이 생기면서 변형된 뼈에 의하여 아플 수도 있습니다. 이러한 변화의 정도에 따라 무릎 퇴행성관절염 및 척추 디스크 관절염을 1, 2, 3, 4기로 나눌 수 있는데 4기에 통증이 심한 경우는 수술을 해야 합니다. 퇴행성관절염 1, 2, 3기는 주로 관절염 약이라는 진통소염제, 운동재활치료 및 스테로이드 주사를 사용할 수 있습니다.

근래에는 성장인자가 많이 포함되어 있는 PRP라는 자가혈 혈소판 풍부혈장으로 연골 또는 디스크 강화를 할 수가 있고 또 자가 지방줄기세포를 사용하여 연골조직 또는 디스크를 재생하는 시술을 할 수도 있습니다.

■ 박재우 MD

UC버클리 졸업, USC 의대 졸업, UCLA 병원 training, 세계 최초 자가지방 줄기세포 사용하여 무릎 퇴행성 관절염 성공적 치료로 2011년 영국 논문상 수상, 12년 넘게 서울 청담동에서 약 2,000 케이스 이상 무릎 및 허리 척추 연골 재생 치료, 현 어바인 줄기세포 통증 클리닉 개원.

▶ 1432호에서 계속됩니다.

시스템 통증병원 & PRP 센터
박재우 MD
(714) 399-7000
4840 Irvine Blvd, #203
Irvine, CA 92620(시몬아켓 몰)



우리 동네 걷기 좋은 곳

알리소 비치(Aliso Beach) - Laguna Beach

라구나 비치시에 위치한 알리소 비치는 라구나 비치에서 PCH 남쪽 3마일 지점에 있다. 라구나 비치에서 남쪽으로 내려가다가 Aliso Way를 만나 우회전하면 좌측에 주차장이 나온다. 주차요금은 1시간에 1달러로 비교적 싼 편이다. 우리들에게 잘 알려진 유명한 비치들보다 사람들이 많지 않은 편이나 의외로 좋은 풍경이 펼쳐지고 있어 입을 다물기 어렵다.

필자는 주차장에서 바다를 보고 왼쪽으로 백사장을 따라 걸었다. 철썩이는 파도를 즐기며 걷다보면 바닷물이 바위 틈 사이로 깊게 들어와 높고 큰 물보라를 일으키는 곳에 다다른다. 한동안 쳐다보다 나도 모르게 감탄사가 절로 나와 깜짝 놀랐다. 오던 길을 되돌아나와 주차장을 지나 계속 백사장을 걷다보면 또 다른 풍경이 반겨준다. 바닷물이 바위 사이사이를 드나들며 요란한 소리를 내는 곳에 도착할 즈음이면 오른쪽에 땃 풀린 동

굴이 반겨준다.

동굴을 둘러보고 오던 길로 조금 되돌아오면 왼쪽에 PCH쪽으로 올라가는 길이 나온다. 계단을 조금 걸어 올라가면 Treasure Island Park과 만난다. 그 길을 따라 가면 PCH로 연결된다. 인도가 제대로 만들어져 있지 않아 자동차와 자전거들이 뽕뽕 달리는 그 옆을 걸어야 하기 때문에 권하고 싶지 않으나 오던 길을 되돌아 다시 백사장을 걸어서 주차장까지 가기 싫다면 택할 수밖에 없는 길이다. 어린아이나 돌봐야 할 노약자들에게는 권하고 싶지 않은 길이다.

■ Aliso Beach

- ▶ 31131 S. Pacific Coast Hwy Laguna Beach, CA 92652
- ▶ Phone: 949-923-2280
- ▶ Email: SouthCountyBeaches.Ops@OCParks.com
- ▶ Sun - Sat: 6:00 AM - 10:00 PM



▲ 알리소 비치, 사진-타운뉴스

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한국): _____ 주소: _____

영판: _____ City: _____ State: _____ Zip: _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
- 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수백 신청서를 보내시기 바랍니다.
- 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039
14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com