

무리한 등산, 무릎·척추 손상 초래한다

무리한 산행은 무릎이나 척추 손상을 초래할 수 있어 주의해야 한다.

어깨도 스트레스와 손상을 입기 쉬운 부위이다. 어느 순간 갑자기 어깨에 심한 통증을 느끼기 시작했다면 '회전근개(어깨힘줄) 염증' 을 의심해 볼 수 있다.

■ 무릎 연골연화증·연골파열 등 찾아



무릎의 연골연화증은 무릎뼈의 관절 연골(물렁뼈)에 연화 현상이 나타나는 질병이다. 즉 단단해야 할 연골이 노글노글하게 부드러워지고 약해지는 것이다. 무리한 등산 후 잘 생기며, 퇴행성 변화에 따른 무릎 관절의 마모가 시작되는 40~50대 이후, 특히

여성에서 흔히 발생한다. 병원에 가지 않고 2~3개월 정도 휴식을 취하면 회복이 되기도 한다. 하지만 2~3개월 이후에도 증상이 사라지지 않으면 진료를 받아보는 것이 좋다.

무릎은 순간적인 방향 전환만으로도 반월상연골판이 찢어지거나, 십자인대가 파열될 수 있다. 작은 부딪힘만으로 큰 손상을 입기도 한다. 특히 반월상연골판과 십자인대파열의 경우 손상 직후 통증이 심할 수 있지만 하루 이틀 지나면 통증이 감소해 방치하기 쉽다. 인대 손상이나 파열 시에는 인대 재건술 등을 통해 증상 초기에 무릎관절의 안정성을 회복하는 것이 중요하다.

■ 허리 삐끗하면 근육·인대 손상

요추부 염좌는 허리를 삐끗하는 것은 말하는데, 허리 주변의 인대와 근육에 무리가 가면서 인대가 늘어나거나 손상을 입는 경우이다. 요추부 염좌가 급격한 움직임

으로 순간적으로 발생했다면 우선 안정을 취하고, 통증을 유발하는 부위를 고정해 손상된 조직을 보호하고 통증을 줄일 수 있다. 이 방법으로 효과가 없다면 소염제, 근이완제 등을 복용하고 찜질을 해준다. 하지만 만성적인 요통의 경우 이러한 치료를 해도 낫지 않게 되고, 또 다른 허리질환이 있을 수 있으므로 정밀검사를 하는 것이 바람직하다. 평소 허리에 통증을 느끼던 사람이 갑작스러운 활동으로 통증이 심해졌다면 '디스크 손상' 을 의심해야 한다.

■ 어깨 회전근개 염증... 방치하면 위험!



어깨를 지탱하는 강력한 힘줄인 회전근개에 염증이 생길 경우, 팔을 어느 정도 올리면 어깨 위에 있는 견봉이라는 뼈에 힘줄이 부딪쳐 충격을 일으키게 된다. 때문에 어떤 경우에는 팔을 올릴 때 통증을 호소하다가 팔을 완전히 올리면 통증이 소실되기도 한다.

이런 증상을 단순 근육통 정도로 생각해 치료를 받지 않는 경우가 많은데, 회전근개 염증을 방치하다간 파열로까지 이어질 수 있기 때문에 주의가 필요하다. 초기에는 스트레칭이나 마사지 등 대증요법으로도 좋아진다. 그러나 증상이 2주 이상 지속된다면 전문적인 치료를 받아야 한다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's

청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배달

가정용 청소기구 재료에서부터
큰 빌딩 청소 각종 기구,
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“
최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

The Lord is my shepherd:
I shall not want.
Jongjin Kim M.D.

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623