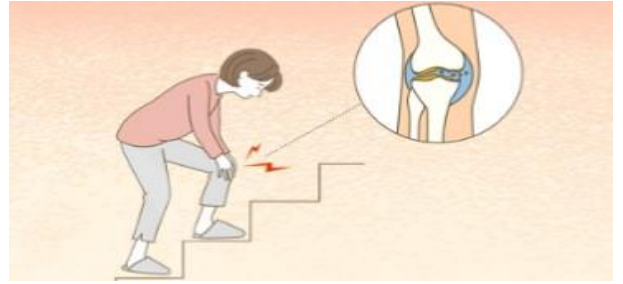


퇴행성 관절염

가장 일반적인 염증성 관절염의 형태로 관절의 연골이 점차 마모되면서 천천히 진행되는 질환입니다. 대부분 중년이상 및 노년층에 흔히 나타나는 질환으로 알려져 있으나, 관절을 오랫동안 무리해서 쓸수록 빨리 찾아오기 때문에 조기 예방과 관리가 필요합니다.



원인

1. 노화로 인한 관절의 퇴행성 변화
2. 관절의 무리한 반복 사용
3. 외상으로 인해 연골의 손상
4. 비만, 성별, 유전적 요인의 작용



증상

발현 시 병원 방문 바랍니다

1. 걸을 때 관절에서 소리가 나는 경우 나 앉았다 일어나면 무릎이 잘 펴지지 않는 경우
2. 아침보다 저녁에, 그리고 운동 후에 관절이 붓고 아픈 경우
3. 한 자세로 오랫동안 앉거나 서있으면 관절이 쑸고, 관절이 뻣뻣하게 굳었다가 조금 움직이면 풀리는 경우



진단

1. 신체검사 및 X선 검사에서 보이는 관절 변화와 특징적인 소견을 종합하여 진단
2. 방사선동위원소를 이용한 골 스캔 검사
3. 관절경이나 수술 등을 통해 퇴행성 변화를 직접 확인하여 확진
4. 혈액검사를 통해 류마티스 관절염 등 다른 질환인지에 대한 감별진단 필요

예방

1. 정상체중 유지
2. 무리한 반복 동작 하지 않고, 바른 자세 유지
3. 적당한 운동으로 근육 강화

