

나이의관절 왜 아플까요?

[골관절염]

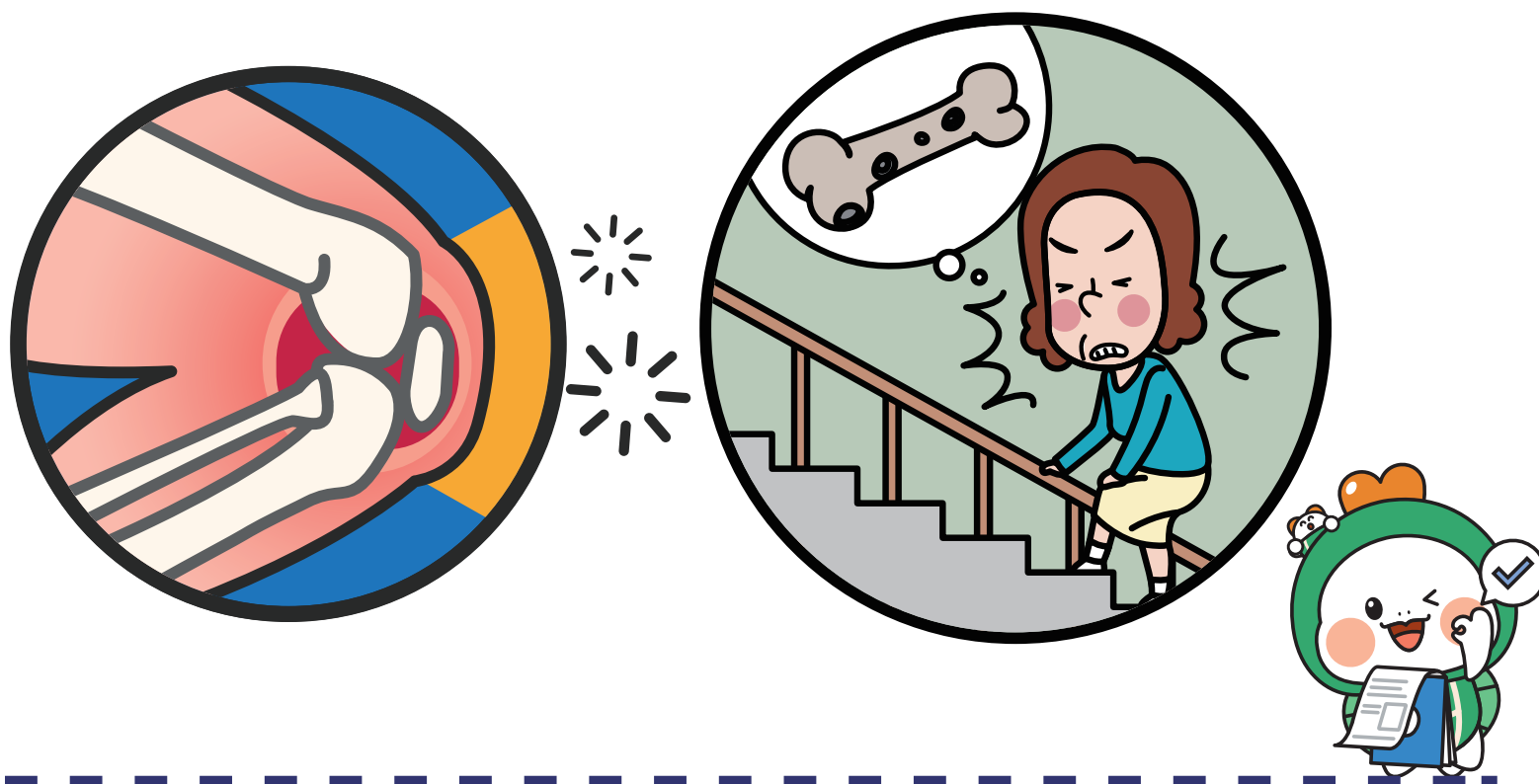


보건복지부

KHEPi

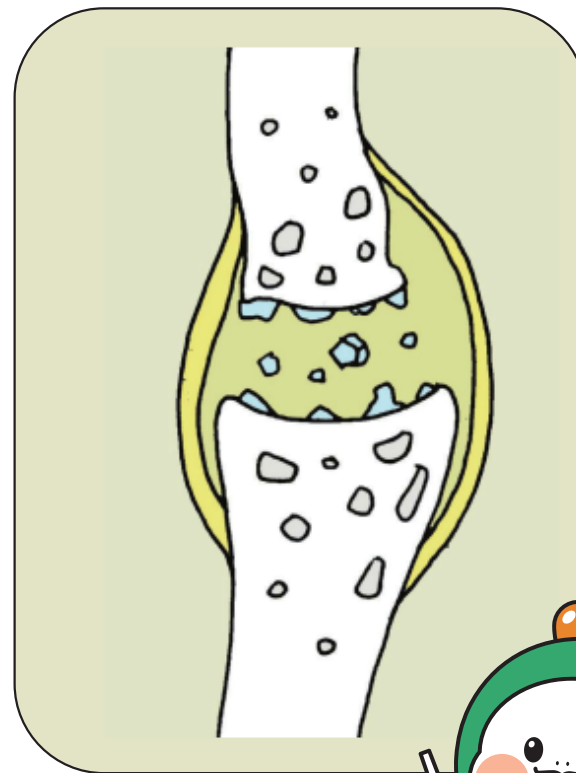
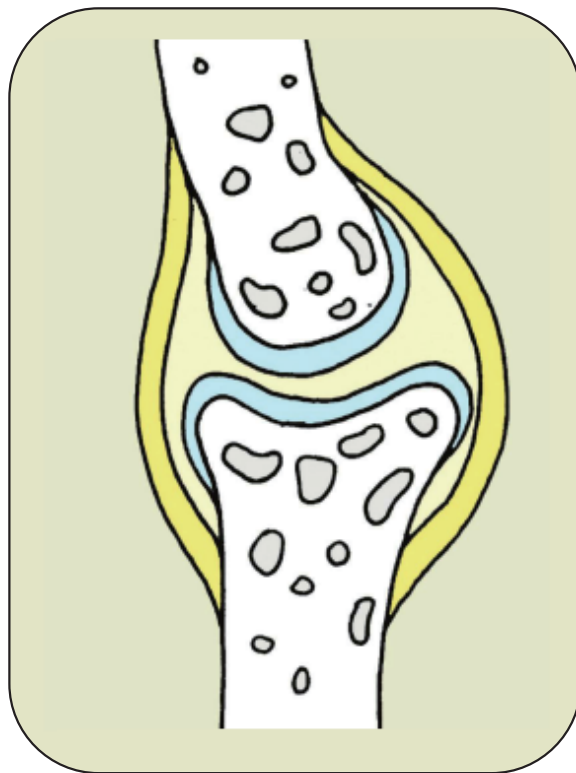
한국건강증진개발원

관절통증이란?



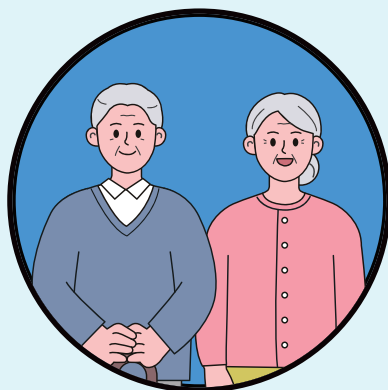
관절이 뻣뻣하고 통증이 심해져서
일상생활 활동에 어려움을 보인다.

골관절염의 이해

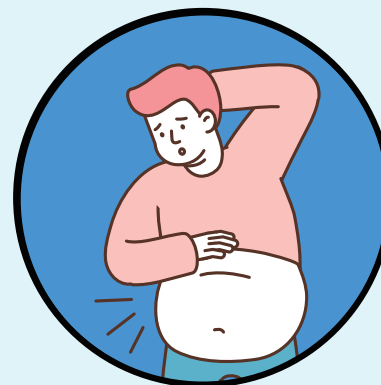


관절 연골이 마모되고 파열되어 발생

골관절염의 발생원인



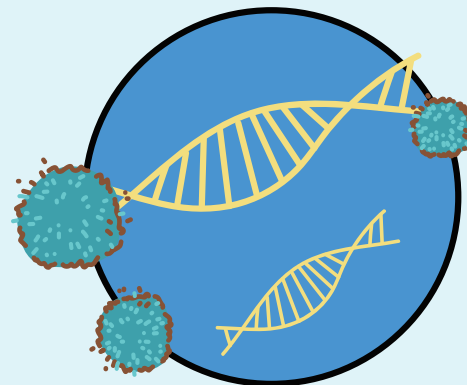
노 화



비 만



외 상

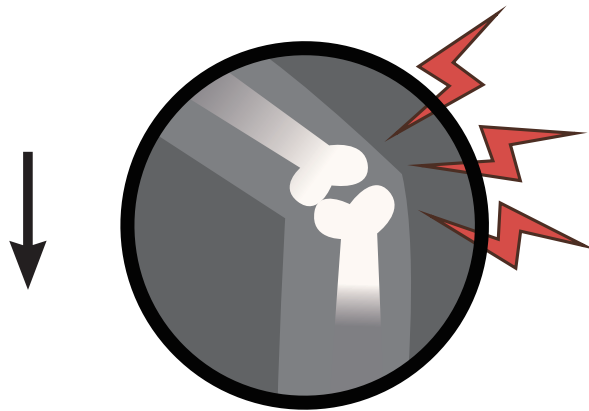


유 전



골관절염의 증상

- ✓ 관절을 많이 사용한 후 통증을 호소함
- ✓ 아침에 일어나면 관절이 뻣뻣함
- ✓ 관절을 움직이면 30분 이내에 좋아짐



대표적인 관절염 증상으로 꼭 진찰이 필요함

확실한 진단은 개인의 병력 분석과 함께
‘방사선 검사(X-ray)’, ‘뼈 스캔 검사’,
‘자기 공명 영상(MRI) 검사’ 등을 통해 가능

골관절염의 치료

현재 골관절염의 진행을

완전히 막을 수 있는 치료 방법은 없음

관절에 무리가 되는 생활 습관 개선과
함께 통증과 증상 완화를 위한 약물 치료



* 필요한 경우에는 해당 부위의 골관절염 진행 단계와
증상에 따라 적절한 수술 방법을 선택하여 치료

콘텐츠 내용 출처

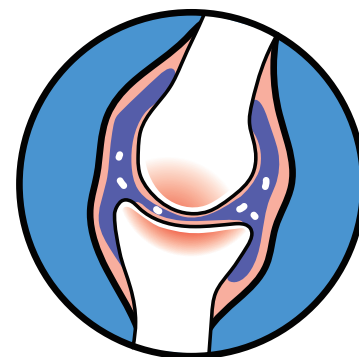
1. 한국건강증진개발원(2013), 관절통증관리 교육 매뉴얼(소책자)
2. 국가건강정보포털(2024), 골관절염



나의관절 왜 아플까요?

류마티스

관절염



보건복지부

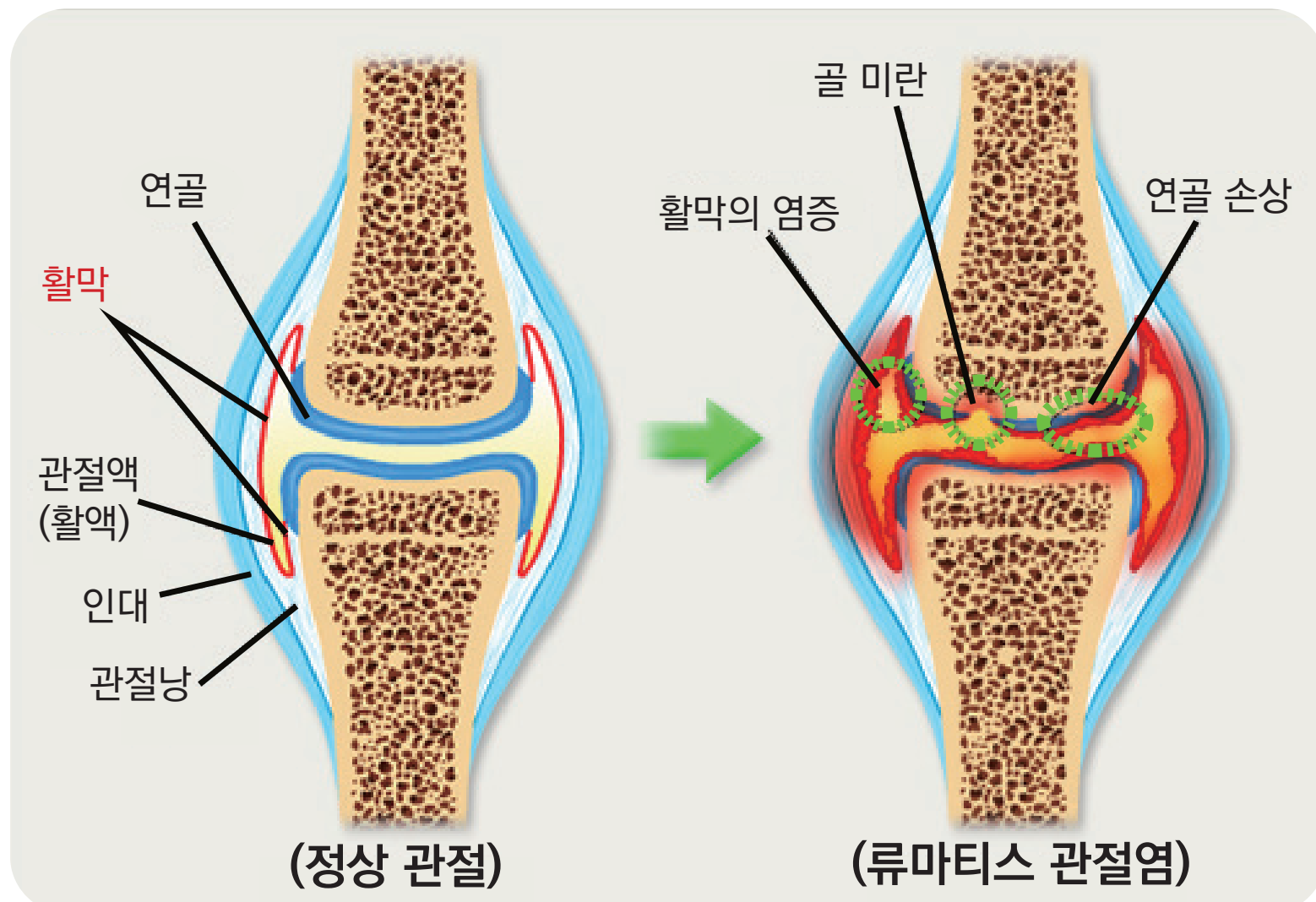
KHEPi

한국건강증진개발원

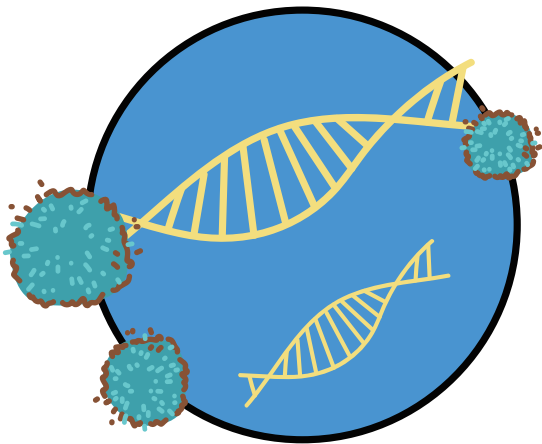
류마티스 관절염 의 이해

✓ 류마티스 관절염이란?

관절 활막의 지속적인 염증 반응을 특징으로 하는 만성 염증 질환



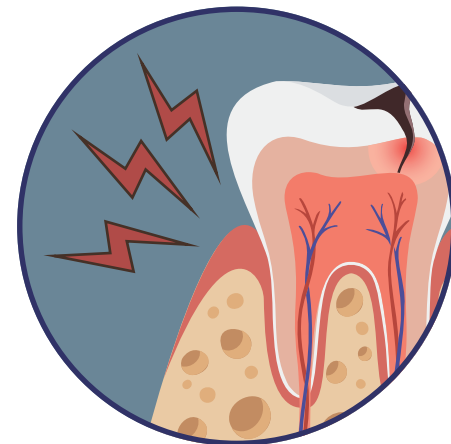
류마티스 관절염 발생 원인



유전적 소인



흡 연



감염(치주염 등)

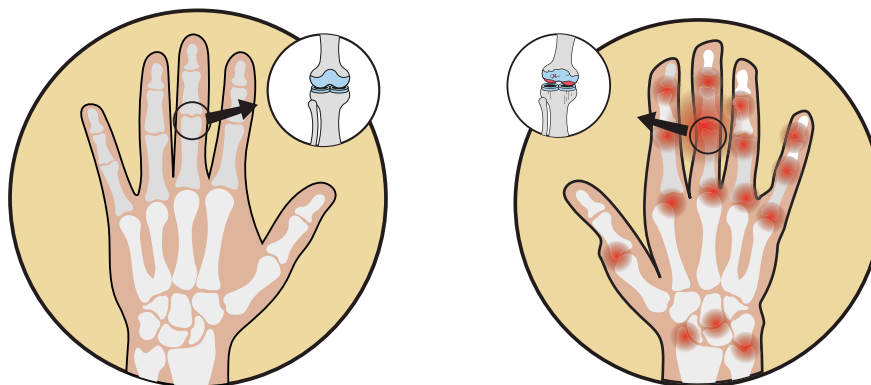
아직 원인이 밝혀지지 않음

유전적 요인과 환경 인자의 상호 작용에 의해
자가 항원에 대한 면역 관용이 무너지면서
전신적인 자가 면역 반응이 발생

류마티스 관절염 증상

손과 발의 작은 관절에 **좌우 대칭적으로 발생**

- ✓ 손과 발의 관절이 붓고 아픔
- ✓ 아침에 관절이 뻣뻣해서 펴지지 않음(1시간 이상 지속)
- ✓ 위 증상과 더불어 피곤하며 열감이 느껴짐

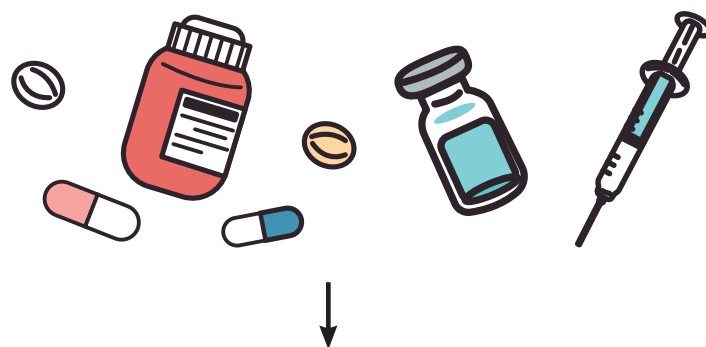


류마티스 관절염은 발생 후
적어도 2년 내에 진단 및 치료 시 결과가 좋음

※ 초기 증상을 잘 알아두어야 함

류마티스 관절염 의 치료

모든 환자에 적용할 수 있는
단일 치료법, 예방/완치 방법은 현재 없음

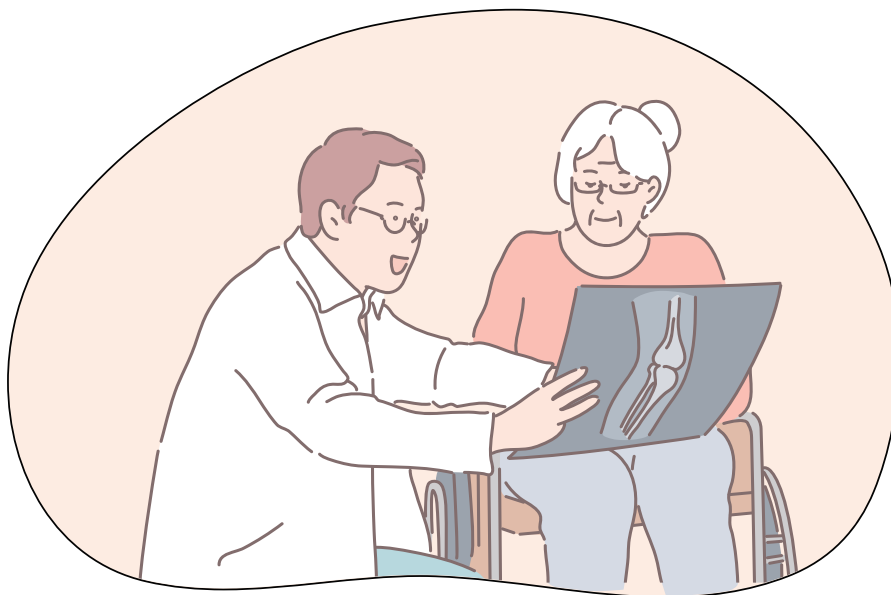


‘종합적인 접근 방법’이 필요함

‘각 개인의 질병 양상’에 따라
적절한 약물 요법, 휴식, 영양 공급, 환자 교육,
부목 고정, 물리 치료, 직업 치료, 수술 등

치료 및 관리 중요성

15~20% 증상 호전되나, 대부분 질병의 진행



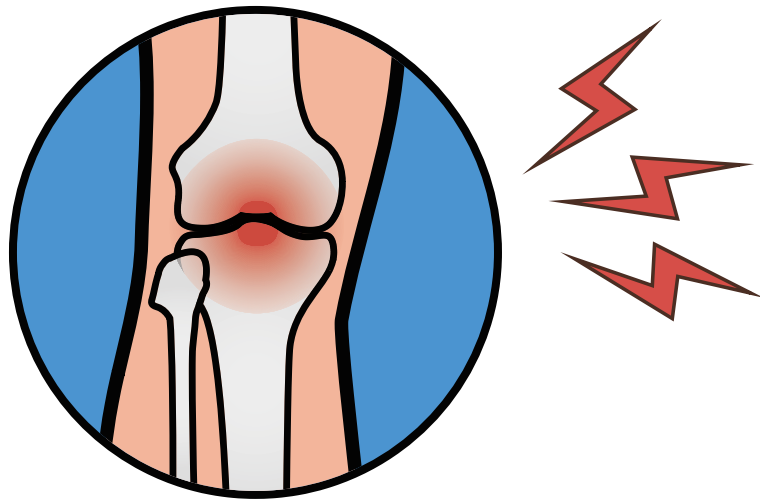
제대로 치료를 받지 않은 경우 발생 10년 정도
경과 후 환자의 50%에서 일상 생활에 장애가
생길 수 있으며, 질병 악화로 인해 수명 단축

※ 정기적인 추적관찰은 치료가 필수적임

콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 관절통증관리 교육 매뉴얼(소책자)
2. 국가건강정보포털(2024), 류마티스 관절염

나의관절 왜 아플까요?



무릎관절염

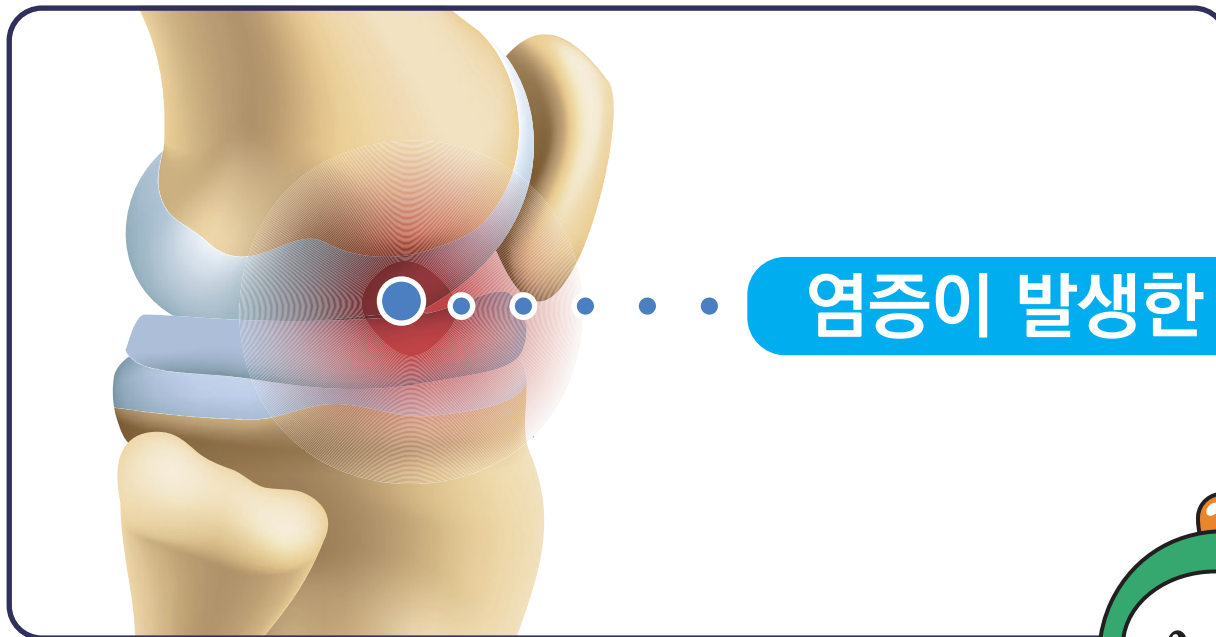


보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

무릎관절염의 이해



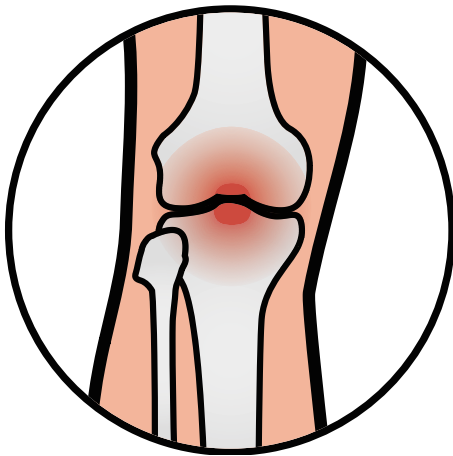
염증이 발생한 연골



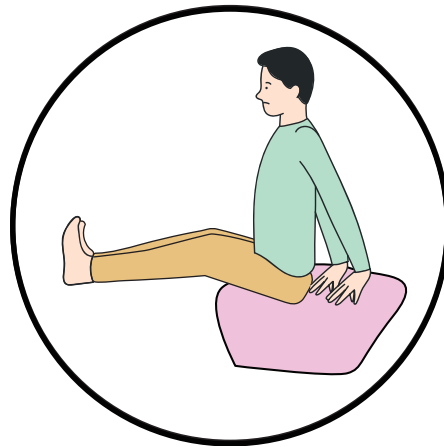
✓ 무릎관절염?

관절을 보호하는 연골의 점진적인 퇴행성 변화 및 손상으로 인해 관절 내 뼈와 인대 등이 손상되고 만성 염증이 동반되면서 통증이 생기는 질환

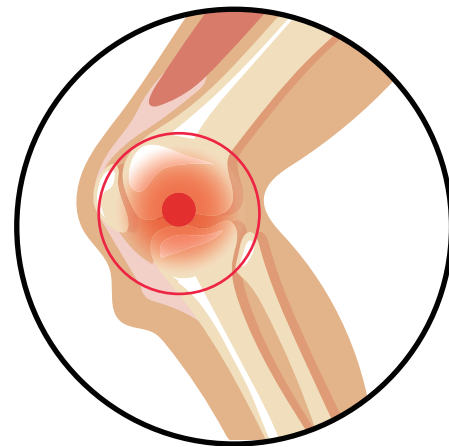
무릎관절염 증상



관절통



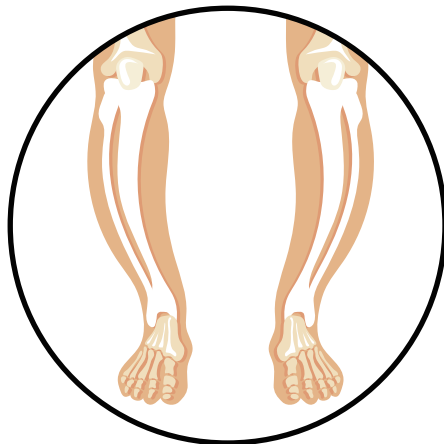
관절 운동
범위 감소



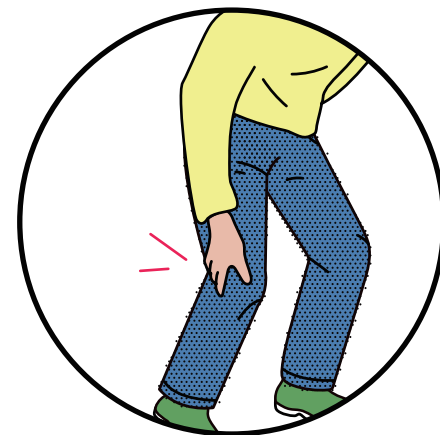
부종



관절 운동 시
마찰음



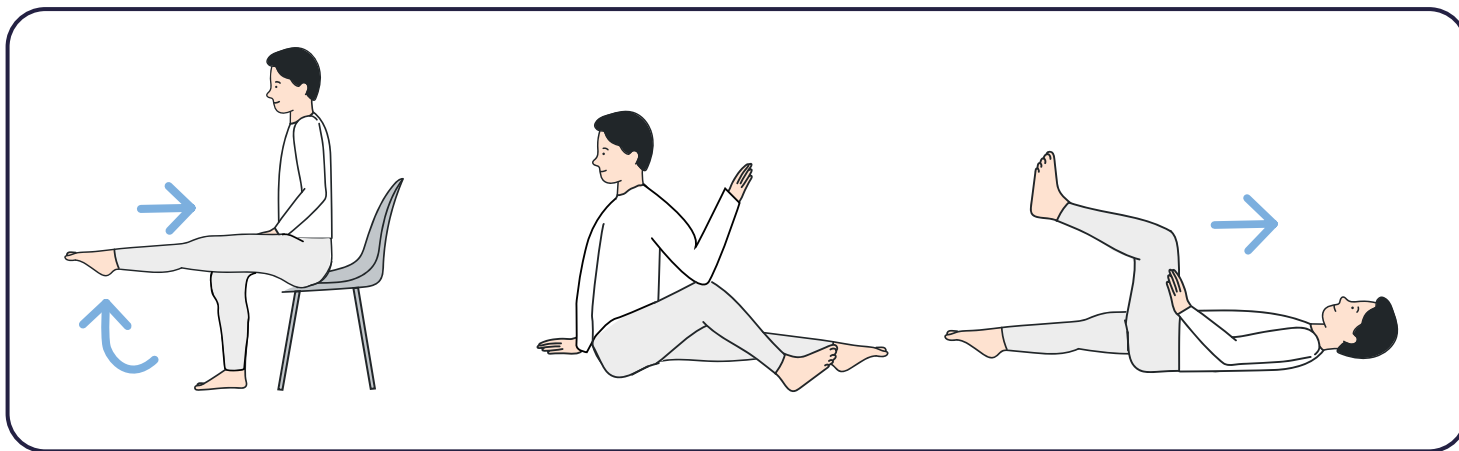
하지 전반의 내반 변형
(O다리 변형)



걸음걸이 이상

무릎 아껴야지~

Q. 무릎관절을 아끼려면 운동은 피해야 할까?



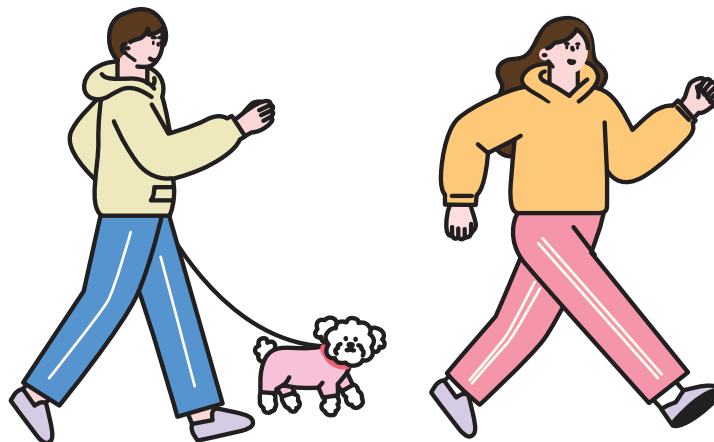
A. 아닙니다.

규칙적으로 적절한 운동을 유지하는 것이
오히려 무릎 관절염에 좋습니다.

※ 적절한 운동은 무릎 관절염에 최고의 약

무릎관절염 환자의 운동

Q. 걷기 운동이 무릎 관절염에 좋은가요?



A. 걷기는 심폐기능, 근력, 균형감을 모두 향상시키는 좋은 운동입니다.
단, 통증이 생기거나 운동 후 일상생활에 지장을 줄 정도로 무리해서는
안 됩니다.

계단이나 가파른 경사에서 장시간 걸으면 평지를 걷는
것에 비해 무릎에 가해지는 하중이 2~3배 증가하므로
공원 같은 평지나 완만한 경사에서 걷기를 추천!

치료/관리의 중요성

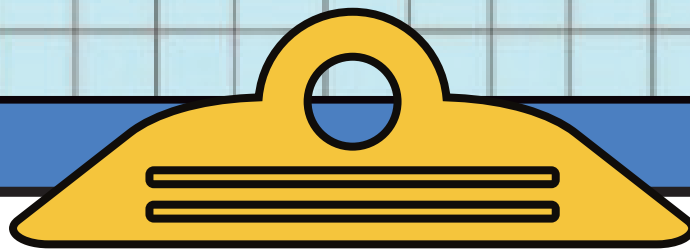
Q. 적절한 치료와 관리하지 않는다면?



통증으로 인해 신체활동 감소뿐만 아니라
‘자신감의 상실’이나 ‘우울증’과 같은
정신·심리적인 문제까지도 일으켜
일상생활에 큰 지장을 초래할 수 있음

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2024), 무릎관절염



무릎관절염 홈트레이닝

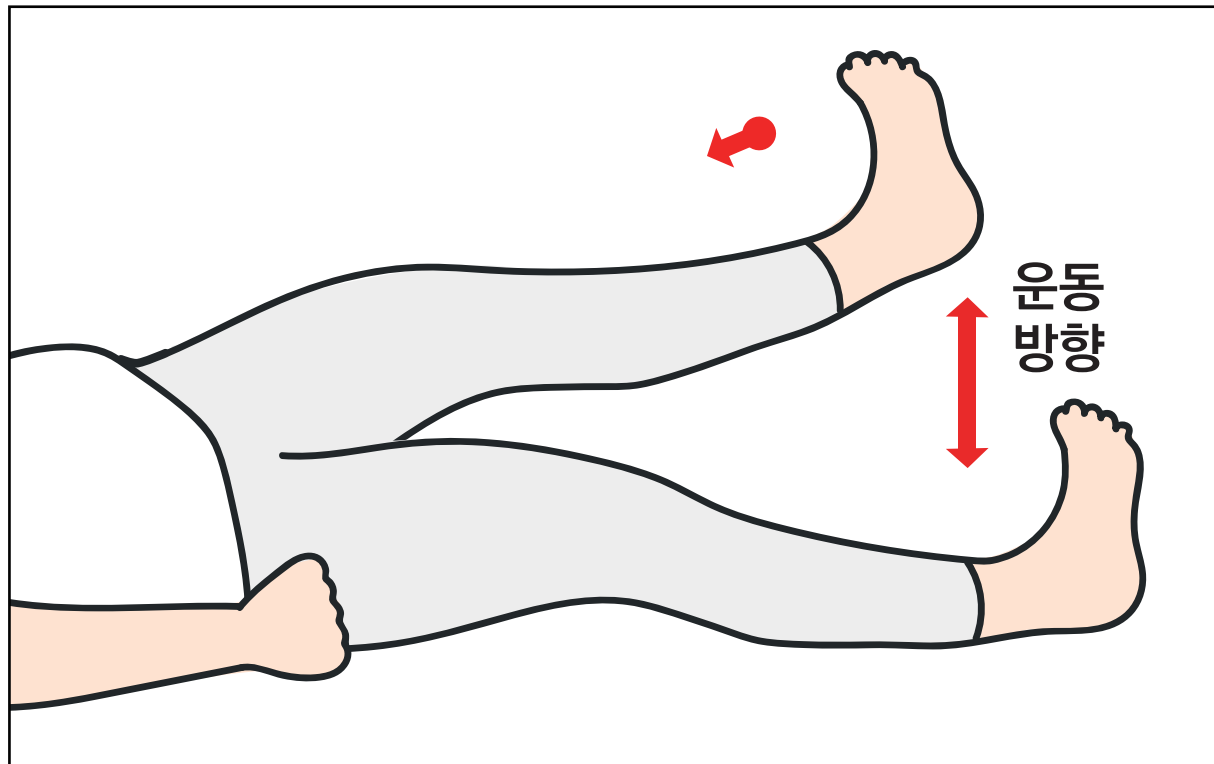


보건복지부

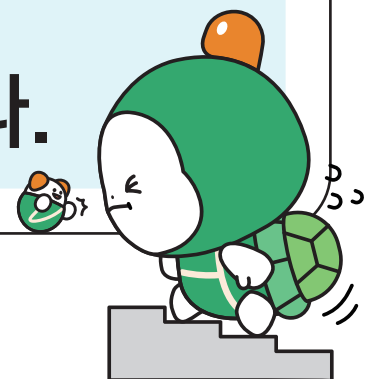
KHEPi

한국건강증진개발원

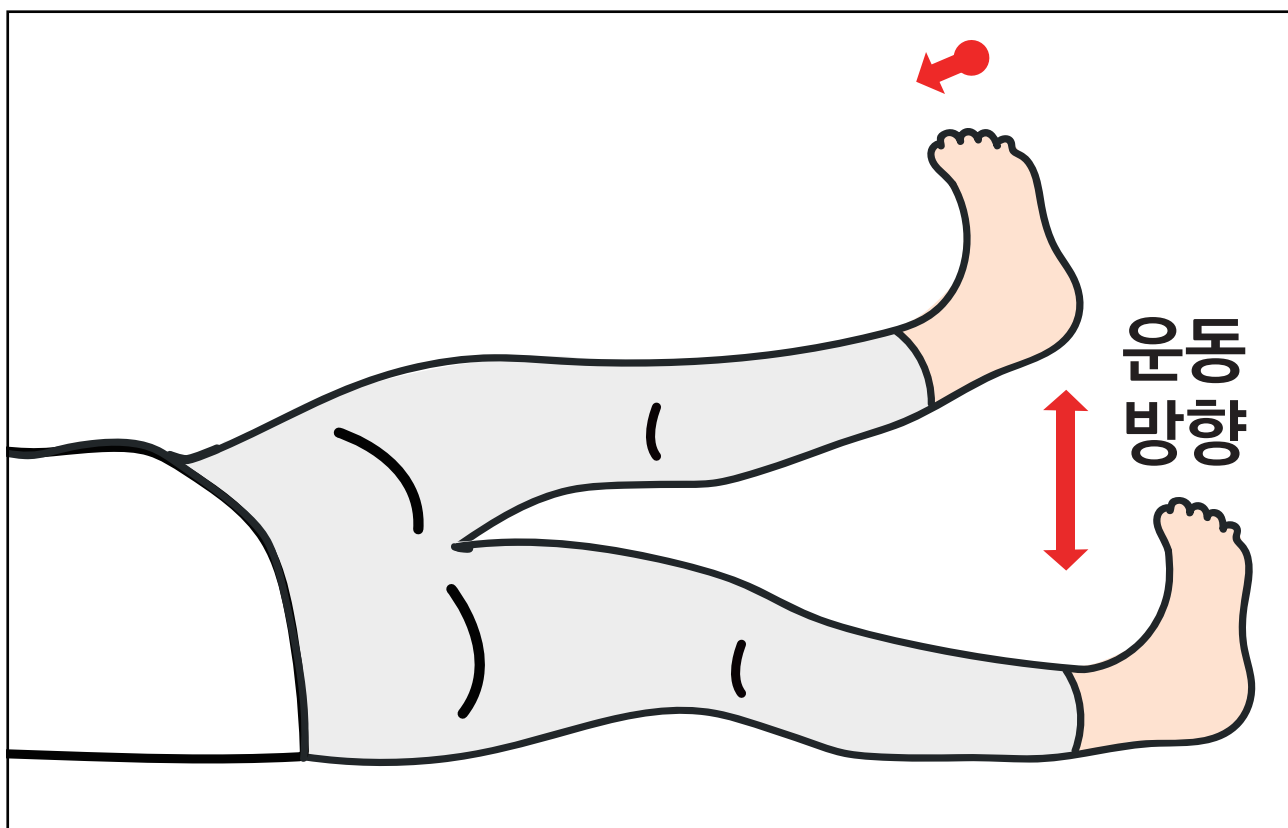
바로 누워 발끝 당겨 올리기



바로 누워 무릎을 펴고 발끝을
당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



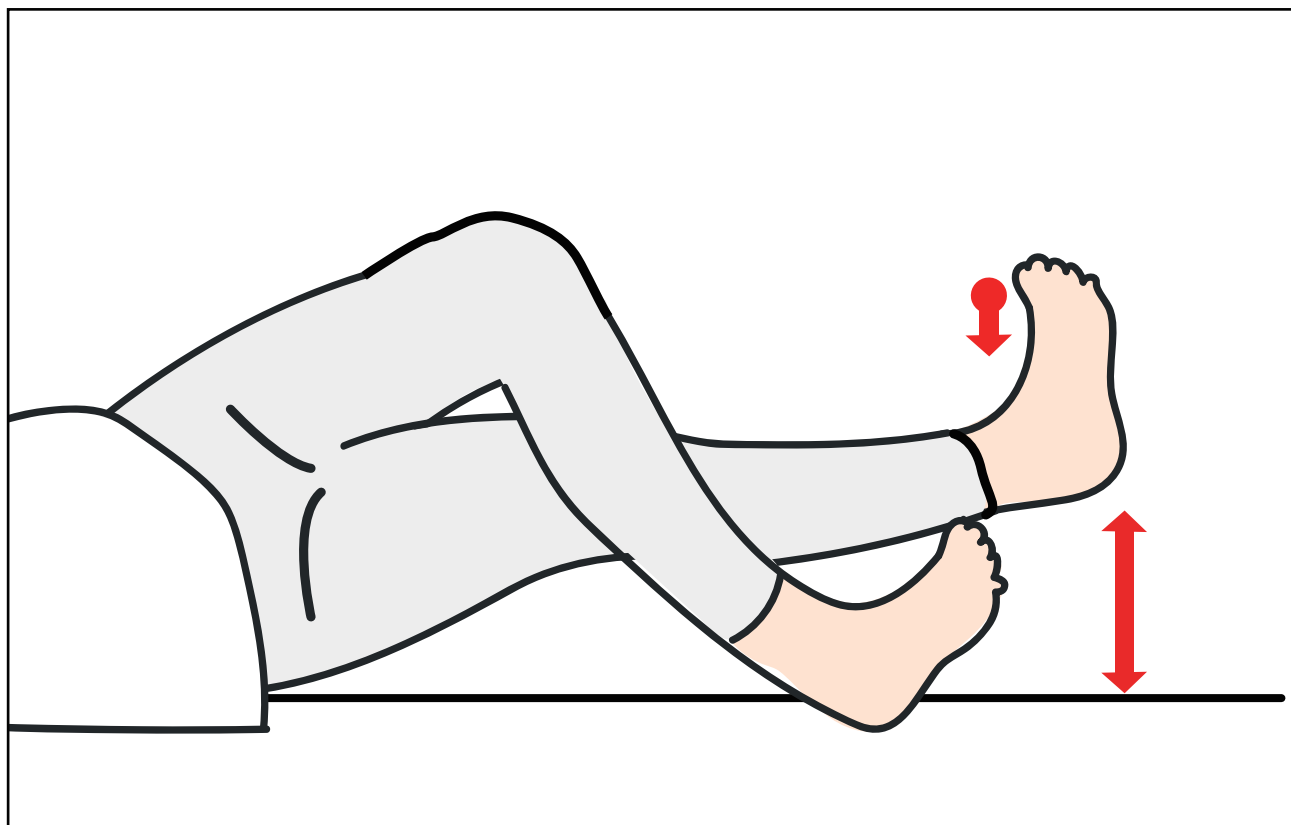
옆으로 발끝 당겨 올리기



옆으로 누워 무릎을 펴고 발끝을
당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



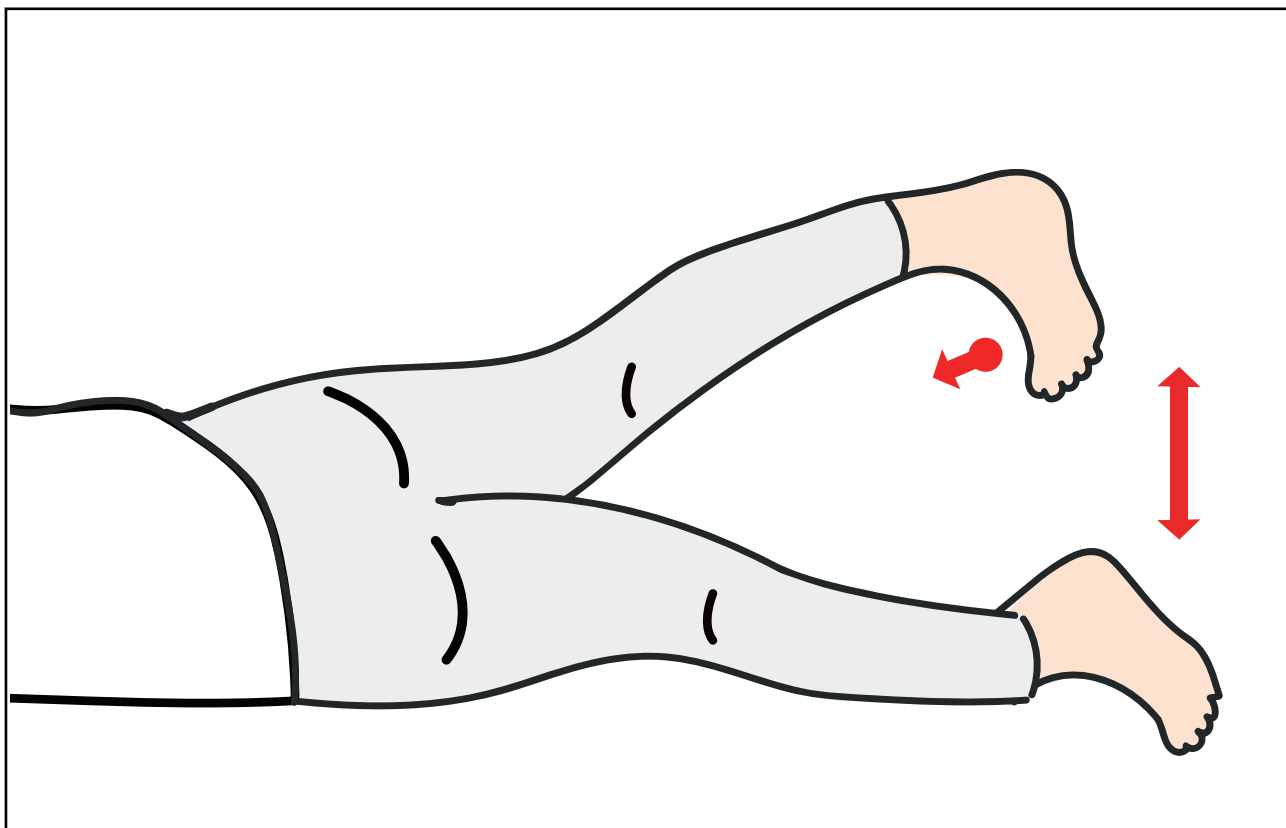
옆으로 누운 동작



그림과 같이 옆으로 누워 무릎을 펴고
발끝을 당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



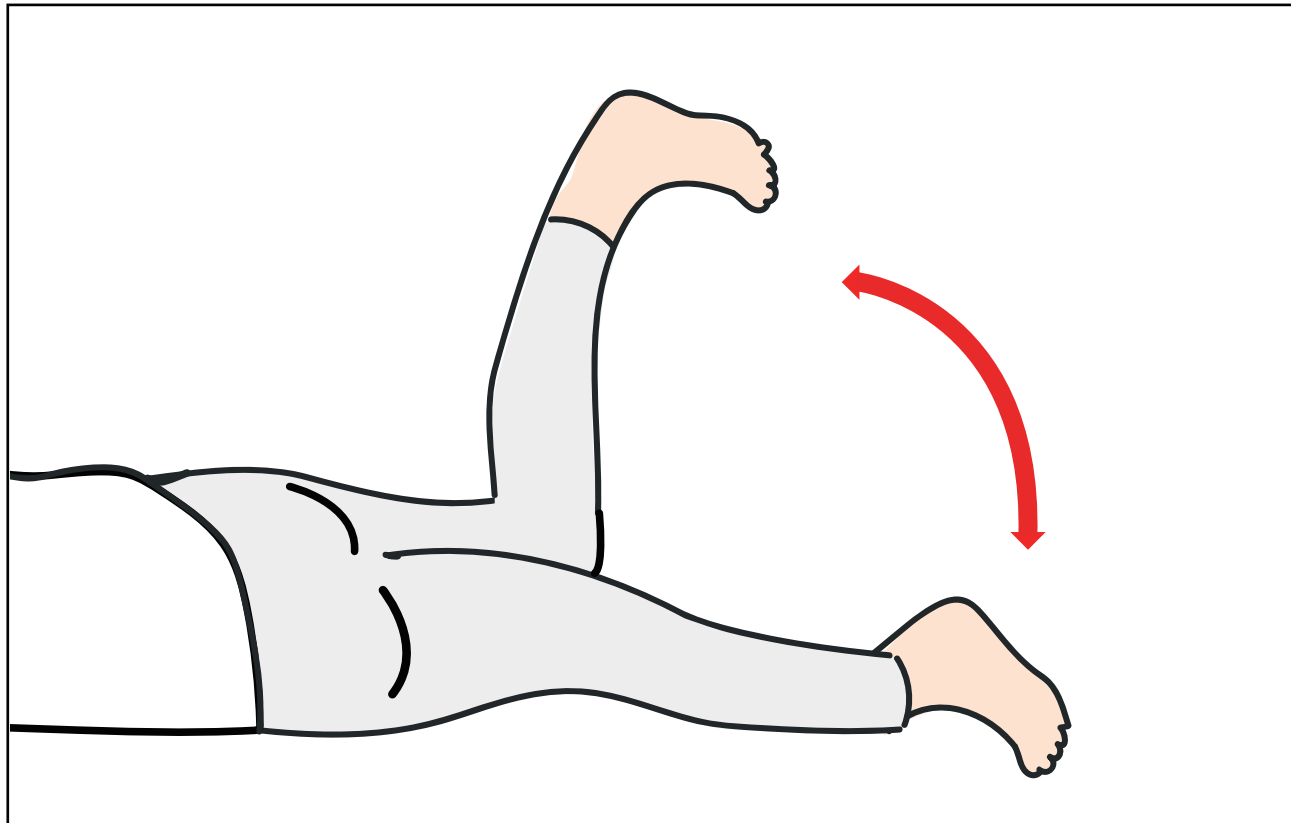
누워 발끝 당겨 올리기



엎드려 누워 무릎을 펴고
발끝을 당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



누워 무릎 구부리기

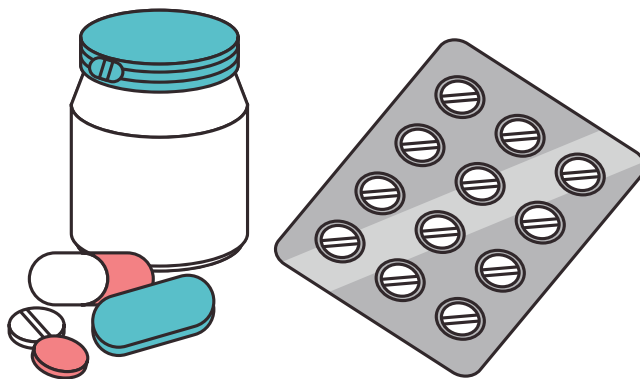


엎드린 자세에서 무릎을
구부려줍니다.

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2023), 무릎관절염, 올바르게 운동하기

공과절약 약물관리



보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

골관절염 약물요법

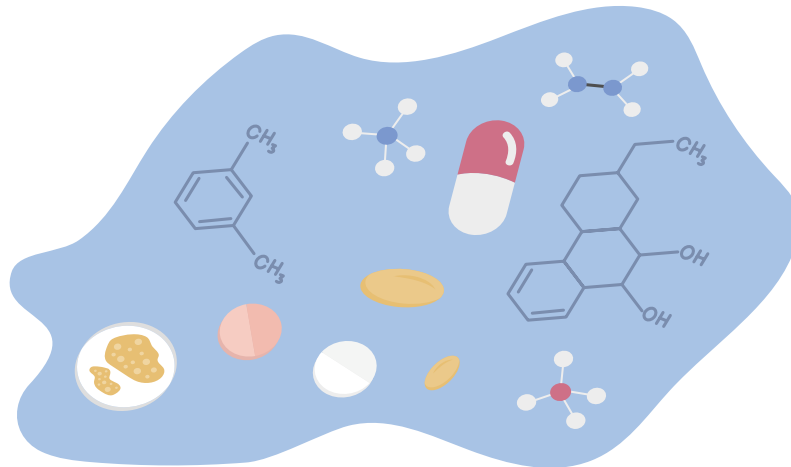


식이요법, 운동, 체중 조절 등을 우선 실시



이러한 방법으로 충분하지 못한 경우
약물요법을 시행하게 됩니다.

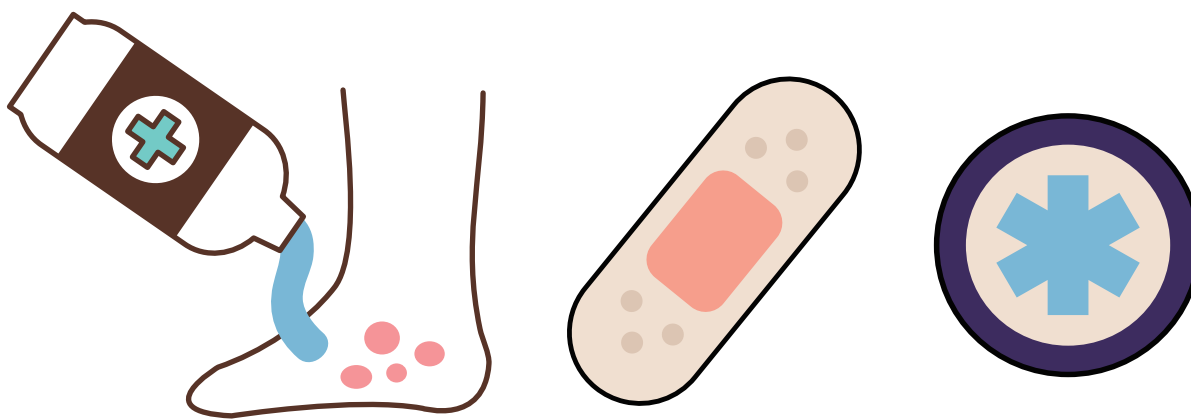
골관절염 약물의 종류



① 경구제(먹는약)

아세트아미노펜	경미한 통증의 골관절염에 사용
비스테로이드성 소염진통제	통증 조절 및 염증 완화 목적으로 사용
[부작용] 위장관계 부작용으로 구역, 구토, 변비, 식욕부진 및 어지러움, 부종(부기), 간 효소 수치 이상	
트리마돌	다른 약물에 효과가 없는 중증도~중증의 통증에 사용
[부작용] 구역, 구토, 복통, 변비, 졸음, 두통, 피로, 어지러움, 두드러기, 발한(땀이 남)	

골관절염 약물의 종류



② 외용제(바르거나 붙이는 약)

주로 경증이나 중증도의 통증이 있는 환자에서 경구제의
'보조요법' 또는 '대체 요법'으로 사용

[주의점] 눈이나 점막 부위, 상처가 있는 피부에 사용 금지,
통증 부위에 약을 바른 후에는 반드시 손을 씻기

[부작용] 피부발진, 두드러기, 색소침착, 직사일광(자외선)에
의해 광과민증(두드러기, 물집, 피부발진 등)



약물의 부작용



③ 국소 주사제(아픈 부위에 주사하는 약)

※ 약물치료 효과가 불충분한 환자에 사용

부신피질 호르몬제	통증이 있는 관절의 통증 개선에 사용
히알루론산 제제	연골 표면의 구성 성분으로 통증 개선

[주의점] 관절내주사제 투여 후에는 관절을 움직이는 운동이나 관절에 무리를 주는 자세 등은 피하고 충분한 관절의 휴식 기간을 갖는 것이 중요합니다.

[부작용] 과민반응(발진, 두드러기, 가려움 등), 주사부위의 통증, 부기, 발적, 열감

약물 복용의 주의사항

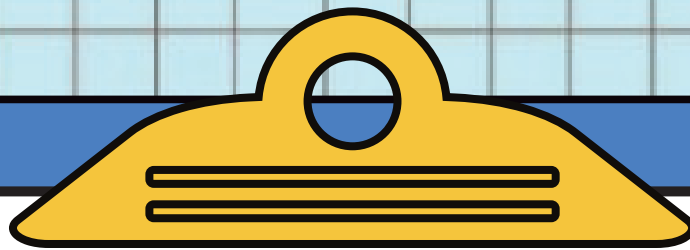
**Q. 골관절염 치료제는
어떻게 복용하는 것이 좋은가요?**



- ✓ 식사 후 한 컵 이상의 물과 함께 복용하기
- ✓ 약 복용 후 30분 정도는 눕지 않기
- ✓ 절주, 매운 음식이나 자극적인 음식 피하기
- ✓ 카페인 섭취를 줄이기 ✓ 금연

콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 관절통증관리 교육 매뉴얼(소책자)
2. 의약품안전나라, <https://nedrug.mfds.go.kr/>



관절통증 관리 이렇게 해보세요.



보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

일상생활 관리요법

단계별로 적용되는 치료 방법들이 있지만,
‘체중 관리, 생활 습관 개선, 규칙적인 운동’

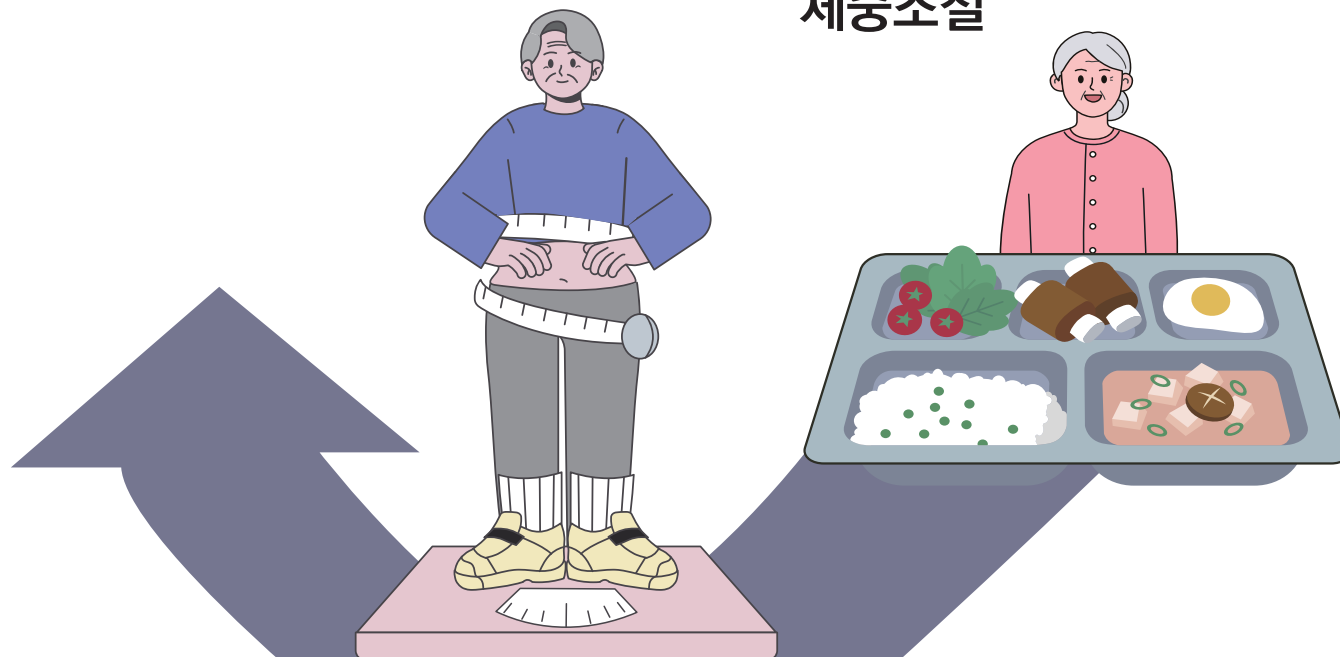


초기 단계뿐만 아니라 모든 단계에서
유지해야 하는 기본적인 치료 방법

일상생활 관리요법

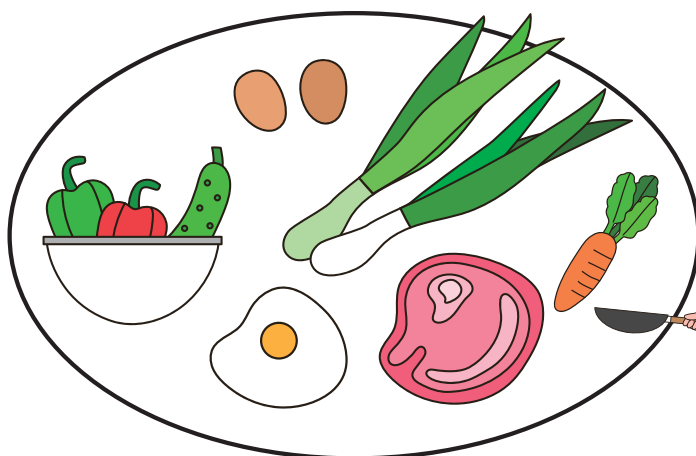
통증 감소

균형잡힌 식사
+
체중조절



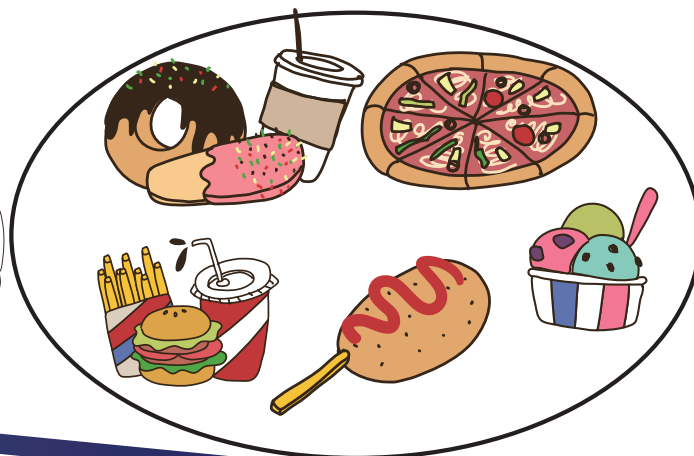
일상생활 관리요법

철분 칼슘 통곡물류
과일 녹색채소



많이!!

콜레스테롤 지방
설탕 소금



적게!!



관절통증운동의 원칙

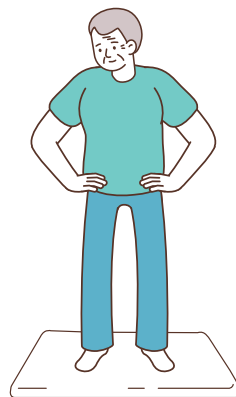


✓ 온열요법 후에 운동한다.



✓ 즐겁게 운동한다.

✓ 운동량은 점차적으로 늘린다.



✓ 통증이 오면 운동을 중단한다.



✓ 본인이 할 수 있는 자세로 한다.

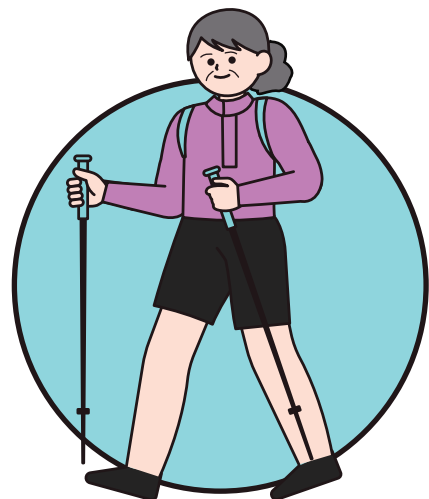
관절통증에 효과 있는 운동



수영



걷기



등산



자전거타기

콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 관절통증관리 교육 매뉴얼(소책자)