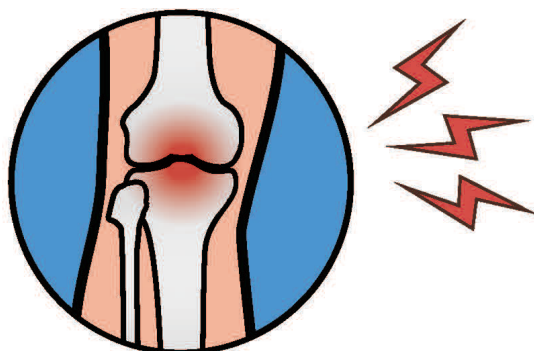


나미관절 왜 아플까요?



무릎관절염



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원

무릎관절염의 이해



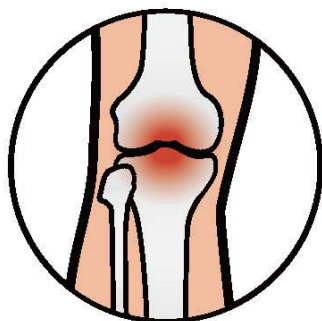
염증이 발생한 연골



✓ 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



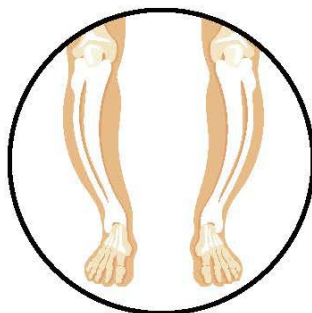
관절 운동
범위 감소



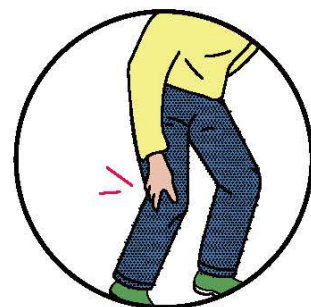
부종



관절 운동 시
마찰음



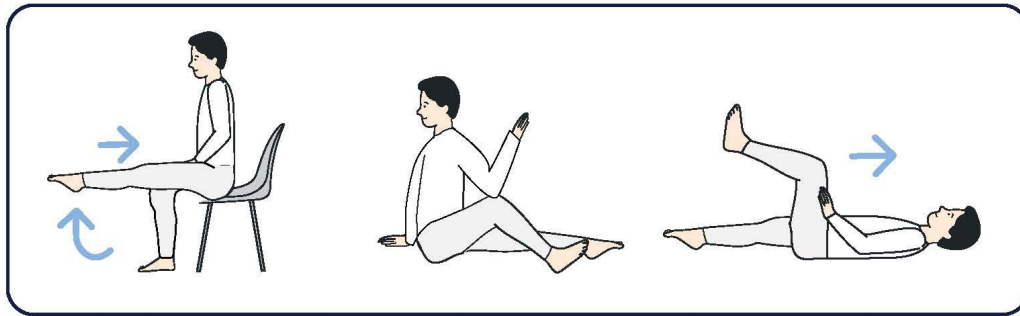
하지 전반의 내반 변형
(O다리 변형)



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