



# Rehabilitation After Meniscus Resection, Repair and Transplantation

성균관대학교 의과대학 삼성서울병원 정형외과

하 철 원

## 서 론

반월상 연골판 손상은 스포츠 활동 뿐 아니라 일상 생활에서도 흔하게 일어나며, 관절경을 이용한 반월상 연골판의 수술은 현재 정형외과 영역에서 가장 많이 시행되는 수술중 하나이다. 하지만 이에 대한 슬후 재활과정에 대해서는 특별히 정해진 바가 없이 환자에 따라 술자에 따라 다양하게 이루어 지고 있는 것이 사실이다. 이에 반월상 연골판 손상의 치료후 재활과정에 대해 문헌고찰과 함께 최근의 경향을 소개하고자 한다.

## 연골판 절제후 재활

교과서에서도 연골판 절제후 재활과정에 대해 특별히 언급하지 않을 만큼 절제 후에 재활이 크게 치료 결과에 영향을 주지 않는다고 생각하였으나 최근에는 조기에 관절운동범위 및 대퇴사두근의 근력 회복을 위한 재활 프로그램이 개발되어 사용되어지고 있다. 일반적으로 가능한 조기에 관절운동범위 회복을 위한 운동 및 체중부하를 참을 수 있는 정도로 시작하며 스포츠 복귀는 그 시기에 대해서는 차이를 보이지만 대개 대퇴사두근 근력이 회복되는 4-6주 이후로 권장하고 있다.

## 연골판 봉합후 재활

연골판 봉합후 재활에 대해서는 의사마다 매우 다양하며 같은 의사라도 수술에 따라 다르게 재활과정을 적용하고 있을 정도로 이에 대해선 보편적으로 정립된 바가 없다. 과거에는 일반적으로 각각 기간은 달 리하지만 보조기를 착용하여 일정기간 관절운동을 제한하였으며 체중부하도 일정기간 금하는 재활방식을 선호하였지만, 최근에는 관절운동을 제한하지 않고 체중부하도 조기에 허용하는 조기 재활과정이 연골판 치유 성공률에 영향을 미치지 않는다고 보고 되고 있고 이에 대한 많은 연구가 진행되고 있다.

## 연골판 이식후 재활

연골판 봉합술과 마찬가지로 연골판 이식후 재활 또한 일치된 의견이 없으며 봉합술과 비슷한 재활과정을 이용한다. 봉합술과 마찬가지로 최근 동물실험이나 임상보고에서 조기 재활과정이 이식물에 영향을 주지않고 좋은 결과를 보인다는 보고도 있지만 이론적으로는 관절 굴곡이 60도 이상이 되면 연골판의 움직임이 많이 발생하게 되고 체중부하는 혈관재생 및 이식편 및 고정물의 손상의 가능성이 있으므로 어느 정도의 제한은 필요하다고 생각되어지고 있다. 술자에 따라 고정기간, 허용관절운동 범위 및 체중부하 시

기가 각각 다르며 이는 재활과정에서 일어나는 연골판의 생역학적인 변화 및 연골판 이식술의 임상적 경험에 관한 정보가 아직 부족하기 때문이다. 현재 일반적으로 의사 개인의 경험에 따라 전통적인 연골판 봉합술 후 재활 과정과 비슷한 방식을 선호하고 있지만 향후 이에 대한 지식이 쌓이게 되면 재활 과정에 변화가 있을 것으로 예상된다.