

엉덩이, 무릎 등에서 무차별 발생

두개 이상의 뼈가 맞닿는 곳에 염증

관절은 두 개 또는 그 이상의 뼈들이 맞닿는 곳입니다. 관절을 이루는 뼈들의 끝은 연골이라는 부드러운 재질로 싸여있습니다. 연골은 쿠션 역할을 하여 관절이 쉽게 움직이도록 도와줍니다.

상처가 있거나 질병이 있는 관절인 경우에는 부종, 통증, 관절이 뻣뻣한 증상 등을 동반합니다. 대개 관절에 생기는 염증은 일시적인 것이나 때로는 장기적이면서 영구적인 불구의 상태를 초래하기도 합니다.

관절염의 유형

퇴행성 관절염은 가장 흔한 관절염의 유형입니다. 노인들에게서 보여지는 유형입니다. 주로 몸무게가 실리는 무릎, 엉덩이, 척추 관절에서 발생되지만, 그 외에도 외상이나, 골절, 과도한 운동 등으로 인해 모든 관절 부위에 발생될 수 있습니다.

류마티스성 관절염은 장기 질환으로 관절을 포함하여 인체 각 부분에 영향을 주는 질병입

니다. 주로 손과 발의 관절에서 발생되지만, 간혹 엉덩이, 무릎, 팔꿈치 등의 관절에서 발생되기도 합니다. 류마티스성 관절염은 모든 연령층에서 발생되지만, 전체 환자의 70% 이상은 30세 이상입니다.

가정에서의 관절염 치료법

관절염 환자들은 약을 오랫동안 복용하기 때문에 가능하다면 약을 먹지 않고 치료하는 방법을 알고 싶어합니다. 또 약을 복용하더라도 생활 속에서 어떻게 하면 관절염 치료에 도움이 되는가 하고 궁금해 합니다. 관절염 환자는 치료제가 아닌 다른 많은 통증 완화 방법으로 도움을 받을 수 있습니다.

우선 운동 요법입니다. 운동을 하는 것이 관절염 치료에 도움이 되는가 또는 아닌가에 대한 답을 한다면 원칙적으로 운동을 해야 한다는 것입니다. 운동을 하지 않으면 관절 주위의 근육을 약화시키고 경직시키며, 오랫동안 운동하지 않으면 관절을 영구적으로 약화시키게

마사지는 일시적으로 혈액 순환을 촉진하여
근육 통증 완화에 도움을 줍니다.
하지만 관절이 허약하거나 염증이 있다면 마
사지를 피해야 합니다.



됩니다. 또 운동은 심리적으로도 도움이 됩
니다. 관절염 환자들은 적은 운동이라도 그들의
행복과 활력을 증진시키는데 도움이 됩니다.

잠을 잘 자는 것도 관절염 치료에 도움이 됩
니다. 관절염 환자들은 통증 때문에 수면에 많
은 방해를 받습니다. 잠을 방해하여 피로가 쌓
이고, 때문에 통증은 더욱 심해져 다시 잠을 못
자게 되는 악순환을 밟게 됩니다.

마사지는 일시적으로 혈액 순환을 촉진하여
근육 통증 완화에 도움을 줍니다. 하지만 관절
이 허약하거나 염증이 있다면 마사지를 피해야
합니다.

스트레스는 정신적, 신체적으로 영향을 줍
니다. 스트레스로 인해 관절염 환자는 관절 경
직이나 심한 경우 일시적 근육 마비까지 올 수
있습니다. 스트레스 상황에 적절히 대처하여
관절염의 신체적 증세를 악화시키는 상황은 피
하는 것이 좋습니다. 이러한 스트레스를 조절
하여 줄일 수 있는 방법으로는 먼저 가능한 휴

식과 즐거운 시간을 가지는 것입니다. 웃음은
엔돌핀을 분비하고 행복한 감정을 유발시켜 근
육을 이완시키고 관절의 피로를 풀어 줍니다.
스트레스를 풀기 위해 주위 사람과 이야기하는
시간을 많이 가지는 것도 좋습니다. 또한 스트
레스의 원인을 파악해서 이를 피하는 것도 좋
은 방법입니다.

그 외, 냉·온찜질 요법이 있습니다. 찜질은
관절염으로 인한 통증과 경직을 줄이는데 매우
유용합니다. 특히 다른 통증 완화 요법과 같이
사용될 때 더 큰 효과를 기대할 수 있습니다.
온찜질은 긴장된 근육과 관절에 혈액순환을 촉
진시켜 줍니다. 냉찜질은 혈액순환을 감소시켜
염증을 감소시키고 붓는 현상을 줄일 수 있습
니다.

이상에서 언급한 것처럼 약물이외에도 관절
염 치료에 도움을 줄 수 있는 다양한 방법들이
있습니다. 관절염을 약으로만 치료되는 것이
아닙니다. PPFK