

걸을 때 통증이 느껴진다면 고관절질환 주의보

고관절은 몸의 중심을 지탱해 서고, 걷고, 뛰는 데 필수적인 관절로 삶의 질에 큰 영향을 미친다. 이명구 교수는 세심한 병력 청취와 신체 진찰을 바탕으로 환자 개개인에 맞춘 최적의 치료를 제공하기 위해 힘쓰고 있다.

Writer: 황혜민 Photo: 김정호

이명구

정형외과 교수

전문 진료 분야

고관절 질환 및 외상

진료 시간

오전 화(관절센터)
오후 금(관절센터)



주요 진료 및 연구 분야

정형외과에서 고관절질환을 진료하고 있습니다. 사타구니, 엉덩이, 허벅지 통증을 유발하는 고관절질환과 골반 및 대퇴골 골절 등 외상 진료를 주로 담당합니다. 현재 고관절 골절 환자에서 발생할 수 있는 합병증과 사망률 등 임상 결과를 분석하고, 이에 영향을 미치는 위험 요인을 규명하는 연구를 진행 중입니다. 또한 고관절 인공관절 전치환술 후 장기 추적 결과에 대한 연구도 함께 수행하고 있습니다. 이러한 연구는 환자의 치료 결과를 개선하고, 효과적인 치료 전략을 마련하는 데 목적이 있습니다.

병원을 찾아야 하는 고관절 통증의 기준

고관절 통증은 사타구니, 엉덩이, 허벅지 부위에서 발생합니다. 이러한 부위에 통증이 발생한 후 충분한 휴식을 취했음에도 불구하고 일주일 이상 지속되거나, 통증이 반복적으로 재발한다면 병원을 방문하여 정확한 진료를 받는 것이 좋습니다.

주요 고관절 및 골반 질환과 그 증상

고관절질환은 건염, 관절낭염처럼 보존적 치료만으로 호전되는 경우부터 대퇴골두 괴사, 관절염처럼 인공관절 수술이 필요한 질환까지 다양합니다. 고관절 주변에는 여러 근육과 신경이 복잡하게 분포해 있어 통증이 사타구니, 허벅지, 엉덩이, 때로는 무릎까지 퍼질 수 있습니다. 통증은 보행 시, 장시간 앉아 있을 때, 앉아있다가 일어날 때, 계단을 오르내릴 때, 양반다리를 할 때 발생하며 심하면 절뚝거리게 되는 경우도 있습니다. 증상만으로 질환을 구별하기는 어렵기 때문에 증상이 반복된다면 정형외과 전문의의 진찰을 통해 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.

고관절 충돌 증후군의 원인과 특징

고관절 충돌 증후군은 대퇴골과 비구 사이에 비정상적인 충돌이 반복되면서 발생하는 질환입니다. 주요 원인은 뼈의 구조적 이상으로, 대퇴골두와 대퇴경부 경계 부위에 뼈가 과도하게 돌출된 경우(cam 병변)나 비구가 대퇴골두를 정상보다 과도하게 덮는 경우(pincer 병변)에 충돌이 발생합니다. 구조적 이상이 없더라도 관절 가동 범위를 초과하는 격렬한 운동을 반복할 때 발생할 수 있으며, 최근 젊은 세대 에서 과도한 운동으로 인한 발병이 늘고 있습니다. 증상은 주로 사타구니 부위의 통증으로 나타나며, 초기에는 운동할 때만 불편함이 느껴지고 쉬면 나아지지만 점차 일상생활 중에도 통증이 생길 수 있습니다. 특히 고관절을 깊게 굽히거나 다리를 안쪽으로 모으고 비트는 동작에서 통증이 심해지는 것이 특징입니다.



고관절 충돌 증후군의 진단 과정과 조기 진단의 중요성

진단은 신체 진찰을 통해 고관절을 굴곡, 내전, 내회전시키며 통증이 유발되는지 확인합니다. 이후 X-ray로 뼈의 구조적 문제를 점검하고, 필요에 따라 MRI나 관절 조영 MRI로 비구순 손상이나 연골 손상 여부를 진단합니다. 반복된 충돌로 비구순과 연골이 손상되면 관절염으로 진행할 수 있으며, 이는 비가역적인 변화로 이어지기 때문에 조기 진단과 치료가 매우 중요합니다.

비수술적 치료와 수술이 필요한 경우

우선 비수술적 치료를 시행합니다. 통증이 있을 때는 운동을 줄이고 약물로 통증과 염증을 조절합니다. 가장 중요한 것은 충돌을 유발하는 자세나 동작을 피하는 것입니다. 대부분 이 방법만으로 증상이 호전되지만, 보존적 치료에도 통증이 지속되면 수술을 고려할 수 있습니다. 수술은 충돌을 일으키는 뼈의 돌출 부위를 제거하는 방식으로 진행됩니다.

고관절 건강을 위한 운동과 생활 습관

고관절 건강을 위해서는 주변 근육을 강화하는 운동이 도움이 됩니다. 스쿼트, 다리 벌리기, 다리 들어 올리기 등 가벼운 운동과 꾸준한 걷기 운동이 좋습니다. 운동 전후에는 스트레칭을 충분히 해주고, 스쿼트 등 깊게 앉는 운동은 통증이 없는 범위에서만 해야 합니다. 다리를 꼬거나 양반다리처럼 고관절에 무리를 주는 자세는 피하고, 오랫동안 같은 자세로 앉아 있을 때는 자주 자세를 바꿔주는 것이 필요합니다. 여름철에는 무더위로 인해 체력 소모가 심해지거나 수면의 질이 떨어지면서 고관절 통증이 악화될 수 있습니다. 특히 고령층은 탈수로 인한 어지럼증과 근력 저하로 낙상 위험이 높아지며, 이는 고관절 골절로 이어질 수 있어 주의가 필요합니다. 한낮 야외 활동은 피하고, 충분한 수분 섭취와 균형 잡힌 식사를 유지하는 것이 중요합니다. 발에 잘 맞는 신발을 신어야 하며, 필요할 경우 지팡이 등 보행 보조기구를 사용하는 것도 도움이 됩니다.