



PENGOBATAN

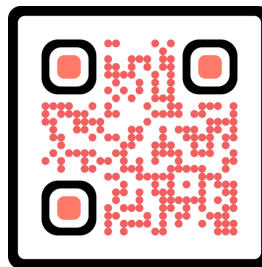
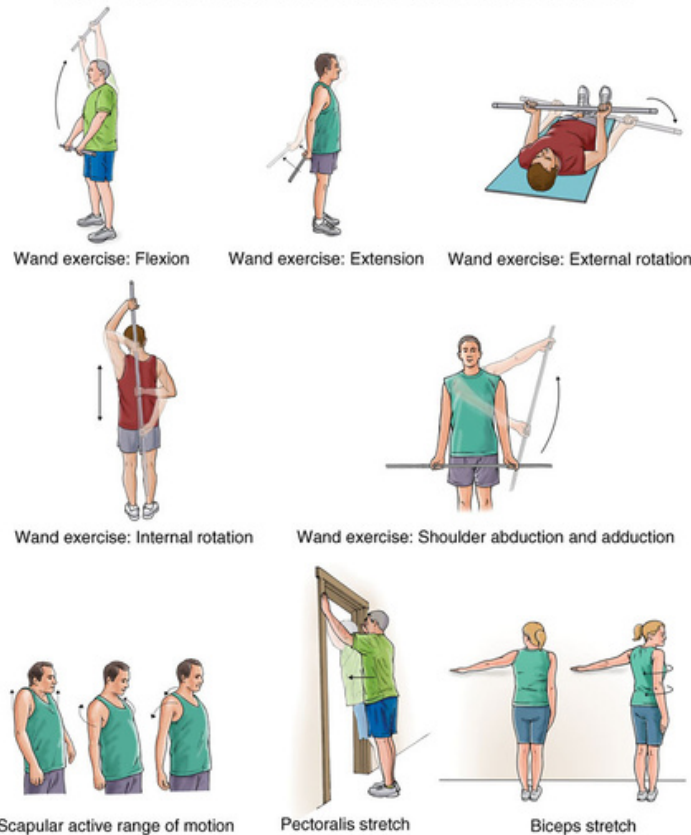
- ✓ Istirahat
- ✓ Kompres es lokal
- ✓ Obat-obatan (anti nyeri non steroid, kortikosteroid oral atau suntikan intra-artikular)
- ✓ Fisioterapi
- ✓ Terapi latihan
- ✓ Operatif (sesuai indikasi)

PENCEGAHAN

- ✓ Usahakan bahu tetap digerakan
- ✓ Latihan peregangan sebelum olah raga
- ✓ Pengendalian faktor risiko (penyakit mendasar) yang ada

TERAPI LATIHAN

Frozen Shoulder Rehabilitation Exercises



SCAN ME

<https://qrco.de/BahuBeku>

Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, Agustus 2022



Nyeri bahu:

FROZEN SHOULDER



RSUD dr. M. Haulussy

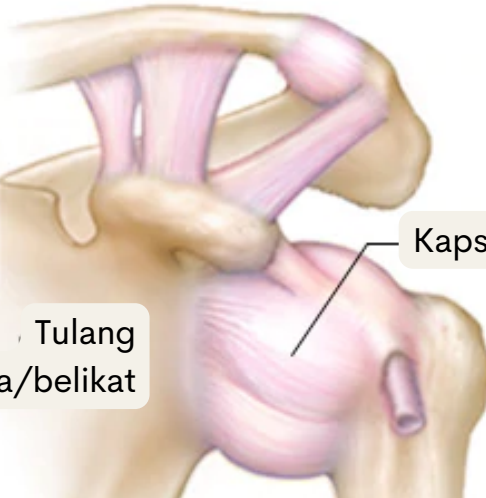
Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe
Ambon - Maluku
Telp 0911 - 344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id

Sendi bahu normal

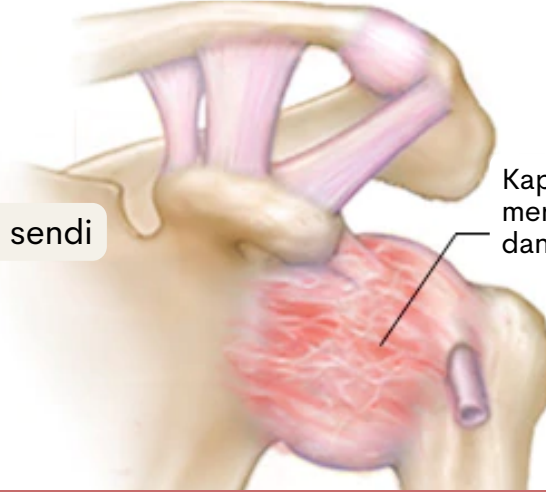


Tulang skapula/belikat



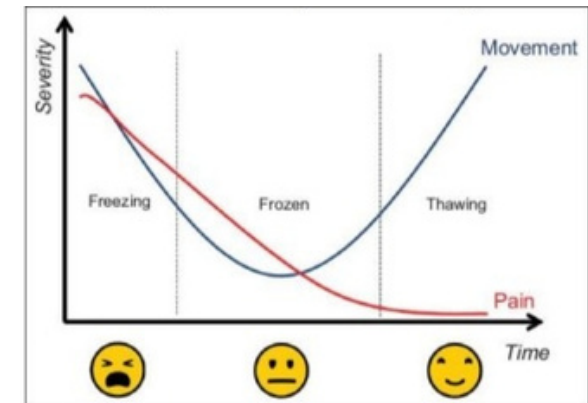
Kapsul sendi

Frozen Shoulder joint (adhesive capsulitis)



Kapsul sendi meradang dan tebal

FASE FROZEN SHOULDER



DEFINISI

Frozen shoulder (kapsulitis adesiva) atau bahu beku merupakan peradangan pada sendi bahu yang menyebabkan nyeri, kekakuan dengan pergerakan yang terbatas pada sendi bahu baik secara aktif maupun pasif.

Secara umum, kondisi ini terjadi karena terbentuknya jaringan parut pada kapsul pelindung yang ada di sendi bahu. Kapsul pelindung ini berupa jaringan ikat yang saling berhubungan. Fungsi dari kapsul ini melindungi tulang, ligamen, dan tendon yang membangun sendi bahu. Jaringan parut yang muncul bisa membuat kapsul pelindung menebal sehingga sendi bahu sulit digerakkan.

PENYEBAB

Belum diketahui pasti.

FAKTOR RISIKO

- Usia >40 tahun
- 70% wanita>pria
- Trauma yg belum lama
- Pembedahan atau fraktur lengan
- Cedera bahu
- Stroke dengan kelemahan lengan
- Hipertiroid atau hipotiroid
- Penyakit Parkinson
- Kanker
- Diabetes Melitus
- Arthritis Reumatoid

FASE NYERI

Nyeri timbul secara bertahap, makin memburuk pada malam hari dan ketika berbaring pada sisi yang sakit, onset/awalnya berlangsung selama 2-9 bulan.

FASE KAKU

Nyeri berkurang, hilangnya rentang gerak secara progresif. Kekakuan makin berkembang dan dapat menyebabkan atrofi/pengecilan pada otot yang tidak digunakan. Perlangsungan biasanya selama 4-12 bulan.

FASE PENYEMBUHAN

Masa pemulihan: peningkatan bertahap pada rentang geraknya dan perbaikan rasa sakit, meskipun mungkin akan muncul kembali saat kekakuan mereda. Periode ini biasanya berlangsung selama 1-3 tahun.