

SUPLEMEN

GLUKOSAMIN SULFAT & KONDROITIN SULFAT

Meningkatkan komponen kartilago, membantu proses penyembuhan.

OMEGA 3

Untuk memperbaiki kaku sendi pada artritis reumatik.



VITAMIN C DOSIS RENDAH

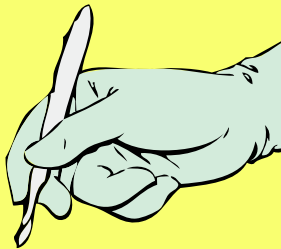
Vitamin C dapat dijadikan suplemen.



UPAYA PEMBEDAHAN

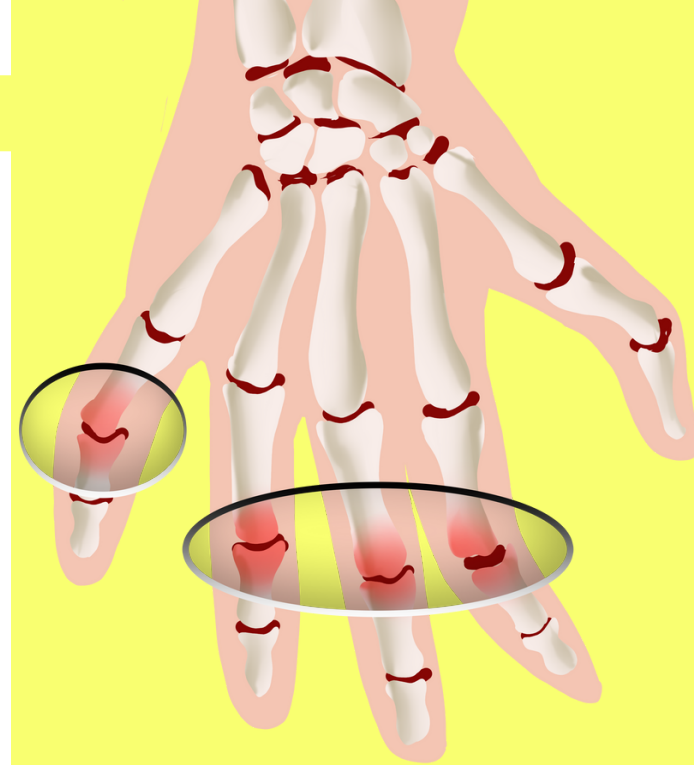
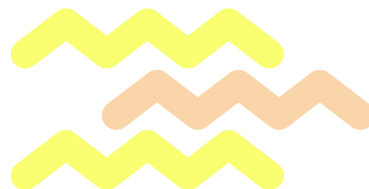
OPERASI SENDI

Dapat dilakukan oleh dokter ahli bedah tulang (ortopedi). Operasi sendi untuk memperbaiki fungsi sendi yang rusak.



TIPS ARTRITIS

- Tak perlu cemas, karena artritis tidak mengancam nyawa.
- Bila umur semakin bertambah, terima berbagai perubahan yang terjadi.
- Jangan menghentikan upaya untuk hidup sehat.
- Kurangi berat badan dengan diet dan olahraga.
- Hindari duduk terlalu lama.
- Hindari membawa beban berat.
- Hindari gerakan berlebihan pada sendi.
- Latihan/olahraga rutin.
- Selalu meningkatkan pengetahuan terkait keluhan.
- Gunakan alat bantu untuk memperingan beban sendi.
- Hiduplah penuh bahagia dan penuh syukur.



ARTRITIS: UPAYA HIDUP LEBIH BAIK



RSUD dr. M. Haulussy

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

Ambon - Maluku

Telp. 0911-344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id

II Upaya yang harus dilakukan oleh penderita arthritis (nyeri sendi), bukan hanya minum obat tapi juga perlu adanya upaya lain sehingga dapat melakukan aktifitas tanpa gangguan rasa nyeri. **II**

TUJUAN TERAPI

- Menghilangkan rasa sakit.
- Memperkecil dan mencegah ketidakmampuan.
- Memperbaiki fungsi sendi yang terkena.
- Menghambat perjalanan penyakit.

UPAYA NON FARMAKOLOGIS

Dapat berkonsultasi dengan ahli fisioterapi/ dokter Rehabilitasi Medik.

Tujuan upaya rehabilitasi medik :

- Mengurangi nyeri
- Meningkatkan fungsi
- Mempertahankan fungsi yang ada
- Pencegahan disfungsi atau mempertahankan fungsi normal.

TERAPI ISTIRAHAT

Sendi harus diistirahatkan, untuk mengurangi nyeri dan proses peradangan.



PENGUNAAN ALAT BANTU

Penderita dapat menggunakan tongkat dan penyangga lutut, untuk mengurangi beban terhadap sendi lutut.



MENGURANGI RASA CEMAS

Sakit yang tidak bisa hilang sama sekali, akan membuat pasien cemas dan putus asa. Peran keluarga sangat penting dalam memberikan dukungan mental kepada penderita.



FISIOTERAPI

Dengan cara menghangatkan dan mendinginkan dilakukan ketika sendi kaku bangun tidur, tidak lebih dari 20 menit.

LATIHAN TERATUR

Keuntungan :

- Mempertahankan berat badan ideal
- Mencegah kekakuan sendi karena kontraktur

Olahraga meliputi pemanasan, peregangan, dan relaksasi. Bisa juga menggunakan sepeda statis.

Olahraga yang melibatkan sendi lutut seperti bulu tangkis, tenis, basket, voli, sepak bola, harus dihindari.



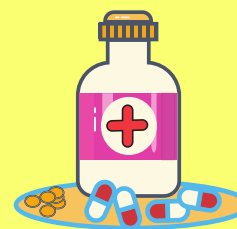
UPAYA FARMAKOLOGIS

Minum obat anti radang dan anti nyeri, sesuai dengan saran dan arahan dokter.

MINUM OBAT PENGHILANG NYERI

Obat anti inflamasi non steroid (OAINS) memiliki efek anti nyeri dan anti radang, sehingga dapat mengurangi nyeri dan bengkak pada lokasi radang.

Perbedaan :



Aspirin, Ibuprofen, Piroxicam
Anti radang : +++
Anti nyeri : +
Asetaminofen
Anti radang : tidak ada
Anti nyeri : +++

KORTIKOSTEROID

Anti radang dengan banyak efek samping, sehingga perlu pengawasan dan arahan oleh dokter.

JAMU

Jamu adalah obat tradisional dengan menggunakan tanaman alam sebagai bahan utama.

Saran penggunaan jamu :

- Pilih jamu yang terjamin mutunya (Ada izin edar).
- Gunakan dosis yang benar, jangan berlebihan.
- Kontrol ke dokter, jika minum jamu dalam waktu yang lama.