

Menjaga Berat Badan ideal

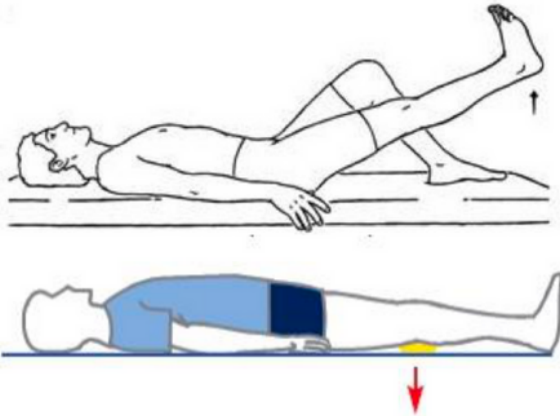
Berat Badan (BB) berlebih harus diturunkan sampai BB ideal karena BB berlebih akan menjadi beban bagi sendi-sendi yang menopang tubuh.



Latihan

Cara latihan dalam posisi berbaring terlentang lalu angkat kaki lurus (lutut tidak ditekuk) setinggi 30 derajat lalu pertahankan sampai 8 hitungan (10 detik) kemudian turunkan dan ganti ke kaki sebelahnya. Lakukan secara bergantian selama beberapa kali.

Latihan lain adalah menaruh handuk di bawah lutut, lalu dalam posisi berbaring terlentang atau duduk, menekan handuk tersebut dengan cara mengencangkan otot-otot paha kemudian ditahan dalam 8 hitungan (10 detik) kemudian direlaksakan lagi, bergantian paha kiri dan kanan.



Olah raga

Pilihan olah raga yang dianjurkan pada pasien OA adalah berenang dan bersepeda, kedua olah raga ini tidak menggunakan beban berat tubuh sehingga mengurangi nyeri sendi. Jika tidak memungkinkan untuk kedua olah raga tersebut maka jalan kaki di tempat yang datar dan rata dapat dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing penderita.



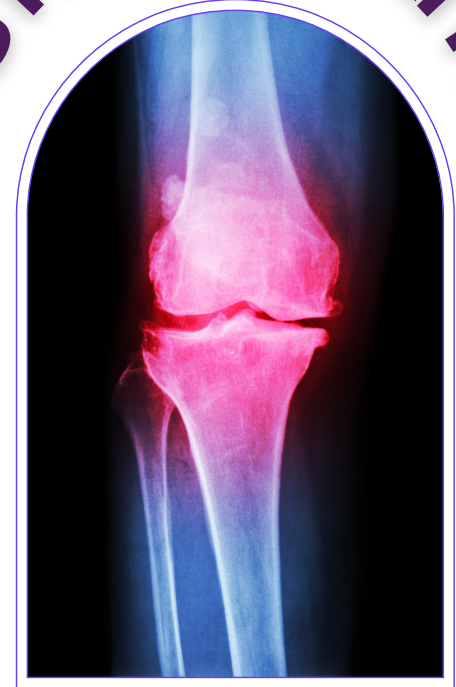
Alat Bantu

Menggunakan alat bantu seperti *knee deker*, tongkat, atau *walker* dapat membantu dalam melakukan aktivitas.

Konsultasikan dengan dokter mengenai pilihan alat bantu yang tepat dengan keadaan OA yang diderita.



OSTEOARTHRITIS



RSUD dr. M. Haulussy

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

Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id

APA ITU OSTEOARTRITIS ?

Osteoarthritis (OA) dikenal sebagai **pengapuran sendi**, adalah suatu penyakit peradangan kronis (menahun) yang mengenai sendi dan tulang di sekitar sendi tersebut.

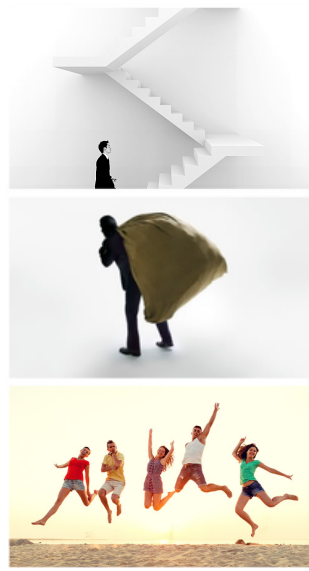
Dulu Osteoarthritis dianggap penyakit orang tua karena sendi menjadi aus, namun dewasa ini diketahui juga terdapat proses peradangan yang mempengaruhi kerusakan pada sendi tersebut, walaupun peradangan yang terjadi tidak sehebat penyakit radang sendi yang lain seperti **Arthritis Reumatoid**.

APA GEJALANYA ?

- Nyeri sendi terutama pada sendi yang menyangga berat tubuh (lutut & panggul), sesudah beraktivitas menggunakan sendi, dan berkurang saat istirahat.
- Rasa kaku pagi hari sesudah bangun tidur, biasanya kurang dari 30 menit. Kaku akan membaik setelah beberapa saat kemudian.
- Bila digerakkan atau ditebuk bisa terdengar bunyi "krek" (krepitus).
- Gerak sendi menjadi terbatas karena nyeri.
- Pembengkakan di sekitar sendi.
- Kemerahan dan terasa hangat di kulit sekitar sendi yang mengalami radang.
- Munculnya taji tulang di sekitar sendi, yakni tonjolan tulang yang keras dan tajam.

APA FAKTOR RISIKONYA ?

- Usia lanjut >65 tahun
- Wanita lebih sering, terutama setelah menopause
- Kegemukan
- Pekerjaan sering mengangkat beban
- Sering naik tangga atau berjalan jauh
- Olahraga yang bertumpu pada sendi; sepak bola, basket, atau voli.
- Komorbid: arthritis reumatoid, gout, hemofilia, diabetes.



TERAPINYA ?

Penyakit ini biasanya semakin memburuk seiring dengan usia. Tetapi keluhan pada Osteoarthritis dapat dikontrol sehingga penderita Osteoarthritis dapat beraktivitas seperti biasa dan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa rasa nyeri.

Beberapa cara dan obat dapat membantu dalam perlambatan kerusakan yang terjadi, mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri. Bisa dengan obat minum sampai penyuntikan (kortikosteroid ataupun asam hyaluronat) dalam sendi tersebut.

Selanjutnya bila tetap nyeri walaupun sudah menjalani semua prosedur pengobatan, maka pilihan terakhir adalah operasi. Penggantian dengan sendi palsu (arthroplasty) dapat membantu pasien-pasien yang tidak berespon terhadap terapi.

Kompres

Jika sendi sedang nyeri, bengkak dan hangat maka sebaiknya dilakukan kompres dingin. Jika sudah teratasi, atau terasa kaku, maka lakukan kompres hangat.

Perubahan gaya hidup

Hindari posisi atau keadaan yang menimbulkan beban atau trauma pada sendi seperti; jongkok, lari, lompat, sering naik-turun tangga atau berdiri terlalu lama.

Tetap menjalani aktivitas sehari-hari. Jika timbul nyeri istirahatlah sejenak, lalu lanjutkannya kembali setelah tidak nyeri.

