

# Latihan untuk pasien reumatik (arthritis)



Seri Pendidikan - Perhimpunan Reumatologi Indonesia (IRA) 2016



## Apa itu penyakit Reumatik?

Penyakit reumatik dapat menyerang sendi yang disebut dengan artritis. Artritis dapat menyebabkan nyeri, kekakuan dan pembengkakan pada sendi atau sekitarnya. Keadaan ini menyulitkan pasien untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara normal. Penyakit ini juga biasanya menahun. Oleh sebab itu, ada beberapa hal yang dapat anda lakukan untuk mengurangi rasa sakit dan terus beraktivitas



### Gejala Artritis :

- Nyeri
- Kekakuan
- Pembengkakan
- Sulit menggerakkan sendi
- Kemerahan di sekitar sendi

## © Perhimpunan Reumatologi Indonesia 2016 Bagaimana Latihan fisik untuk penderita arthritis?

Menjadi aktif secara fisik setiap hari dapat membantu memudahkan bergerak dan mandiri. Hal ini membantu mengurangi rasa sakit, meningkatkan ruang lingkup gerak, mengurangi kelelahan, mencegah kenaikan berat badan dan membantu anda terlihat dan merasa lebih baik. Pasien dengan arthritis harus mencoba untuk menjadi lebih aktif dan berolahraga minimal 60 menit setiap hari di samping kegiatan sehari-hari mereka.

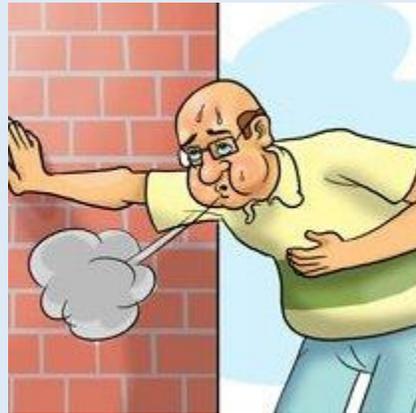




### Tips latihan untuk penderita artritis

1. Latihan pada saat tidak terlalu merasa kaku atau nyeri
2. Mulai perlahan-lahan
3. Rencanakan lama waktu berolahraga dan jumlah pengulangan yang akan dilakukan
4. Latihan pada tingkat yang memungkinkan anda untuk berbicara dengan nyaman selama kegiatan berlangsung

Berhenti berolahraga bila anda mengalami nyeri dada, pusing berat, sesak nafas atau anda merasa sakit perut. Konsultasikan dengan dokter anda sebelum memulai rutinitas latihan baru.



### Tiga jenis utama latihan untuk penderita artritis

1. Latihan ruang lingkup gerak sendi : menjaga sendi tetap fleksibel
2. Latihan kekuatan otot dan daya tahan → otot yang kuat membantu menjaga sendi stabil dan membuat sendi lebih mudah untuk bergerak

© Perhimpunan Reumatologi Indonesia 2016

3. Aerobik (endurance) atau latihan kebugaran, membantu menjaga jantung dan mengontrol berat badan. lakukan latihan minimal 30 menit, lima kali seminggu



© Perhimpunan Reumatologi Indonesia (IRA) 2016



Seri Pendidikan – Perhimpunan Reumatologi Indonesia