

# Osteoarthritis



Seri Pendidikan - Perhimpunan Reumatologi Indonesia (IRA)  
2016



## Apa itu Osteoarthritis?

Osteoarthritis (OA) dikenal sebagai pengapuran sendi, adalah suatu penyakit kronis yang mengenai sendi dan tulang di sekitar sendi tersebut. Dulu Osteoarthritis dianggap penyakit orang tua karena sendi menjadi aus atau usang, namun dewasa ini diketahui melalui penelitian-penelitian ternyata selain akibat aus, terdapat proses peradangan yang mempengaruhi kerusakan pada sendi tersebut, walaupun peradangan yang terjadi tidak sehebat penyakit radang sendi yang lain seperti artritis reumatoид.

## Apa gejalanya?

1. Nyeri sendi terutama yang menyangga berat tubuh, sesudah beraktivitas menggunakan sendi, dan berkurang saat istirahat.
2. Rasa kaku pagi hari sesudah bangun tidur kurang dari 30 menit. Kaku akan membaik setelah beberapa saat.
3. Bila digerakkan bisa terdengar bunyi "krek" (crepitus).
4. Gerak sendi juga menjadi terbatas karena nyeri.



## Apa Faktor Risikonya?

Usia tua merupakan salah satu faktor risiko terjadi OA. Hampir semua orang di atas usia 70 tahun mengalami gejala OA ini, dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda. Sebelum usia 55 tahun perbandingan OA pada pria dan wanita sebanding, namun pada usia di atas 55 tahun lebih banyak pada wanita.

Faktor risiko lain adalah riwayat keluarga dengan OA, berat badan berlebih, pekerjaan yang membutuhkan jongkok atau berlutut lebih dari 1 jam/hari. Pekerjaan mengangkat barang, naik tangga atau berjalan jauh juga merupakan risiko.

Olahraga yang mengalami trauma pada sendi seperti sepak bola, basket, atau voli juga meningkatkan risiko OA. Beberapa penyakit lain yang bisa menimbulkan OA sekunder antara lain artritis reumatoïd, gout, hemophilia

# Terapi Osteoartritis

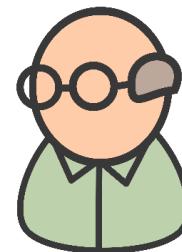
Penyakit ini biasanya semakin memburuk seiring dengan usia. Tetapi keluhan Osteoarthritis dapat dikontrol sehingga penderita Osteoarthritis dapat beraktivitas seperti biasa dan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa rasa nyeri. Beberapa obat dapat membantu perlambatan kerusakan yang terjadi, mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri.

Selanjutnya bila tetap nyeri walaupun sudah menjalani semua prosedur pengobatan, maka pilhan terakhir adalah operasi. Pemasangan sendi palsu pada sendi yang rusak itu dapat membantu pasien-pasien yang tidak respon terhadap terapi



**Kompres**

Jika sendi sdang Bengkak maka sebaiknya dilakukan kompres dingin, dan jika sudah teratasi, atau terasa kaku, maka lakukan kompres hangat.



## 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.

## Perubahan gaya hidup

Hindari posisi atau keadaan yang menimbulkan trauma pada sendi seperti jongkok, lompat, lari, terlalu sering naik-turun tangga atau berdiri terlalu lama. Tetap menjalani aktivitas sehari-hari. Jika timbul nyeri istirahatlah sejenak, lalu melanjutkannya kembali setelah tidak nyeri.

## Latihan

Cara latihan adalah 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.

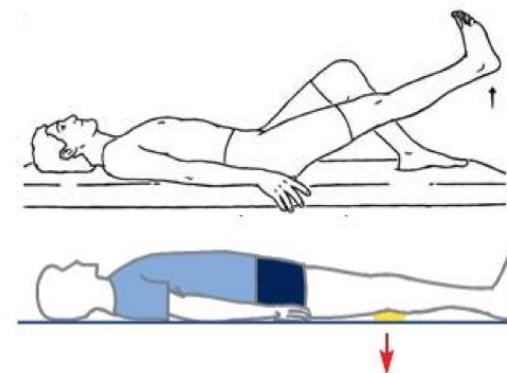
Latihan yang lain adalah menaruh handuk di bawah lutut, lalu dalam posisi berbaring terlentang atau duduk, menekan handuk tersebut dengan cara mengencangkan otot-otot paha kemudian ditahan dalam 8 hitungan (10 detik) kemudian direlaks kan lagi, bergantian paha kiri dan kanan

## Olahraga

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 untuk sendi seperti tongkat, *walker*, dan "deker" atau suatu alat pelindung untuk sendi dapat membantu dalam melakukan aktivitas. Konsultasikan dengan dokter mengenai pilhan alat bantu yang tepat dengan keadaan OA yang diderita



© Perhimpunan Reumatologi Indonesia (IRA)  
2016



Seri Pendidikan – Perhimpunan Reumatologi Indonesia