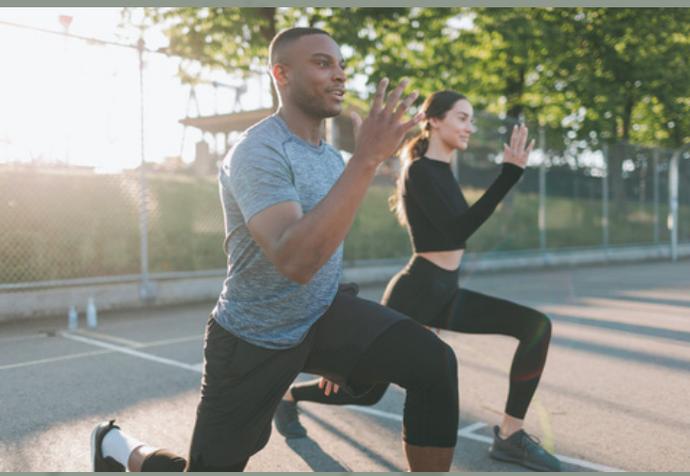


Pencegahan

Anda dapat membantu mengurangi risiko terkena chondromalacia dengan menjalani beberapa tips sehat berikut:

- Hindari memberikan tekanan berulang pada persendian yang rentan mengalami chondromalacia seperti lutut
- Melatih otot paha bagian depan, belakang, tengah dan samping untuk menyeimbangkan sendi lutut
- Kenakan ganjalan tambahan di sepatu yang dapat memperbaiki posisi kaki
- Mempertahankan berat badan ideal dapat membantu mengurangi tekanan pada lutut dan persendian lainnya



Contact Us

Phone

(061) 7952068

Website

rsudhat.deliserdangkab.go.id

Email

rsuddrs.hat@gmail.com

Mengenal Chondro malacia



Pengobatan

Tujuan perawatan chondromalacia adalah untuk mengurangi tekanan pada tempurung lutut dan sendi, mencegah kerusakan lebih lanjut pada tulang rawan, dan untuk mengurangi sakit yang ditimbulkan.

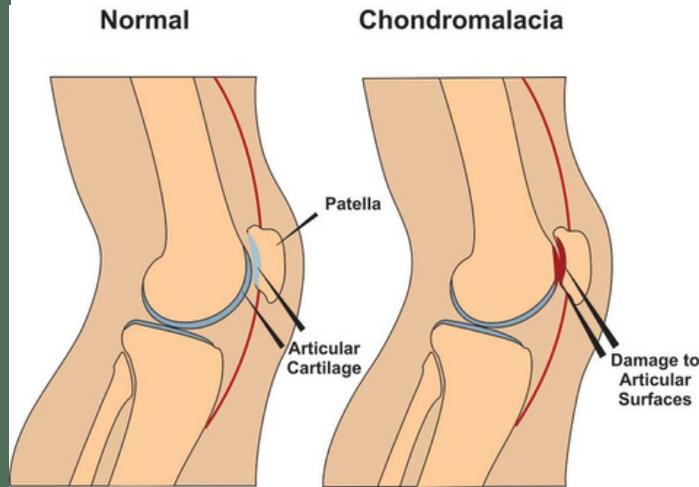
Tahapan awal pengobatan chondromalacia adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan beberapa hal berikut:

- Latihan atau olahraga ringan, seperti jalan kaki dan berenang untuk menguatkan kaki dan menjaga otot tetap kuat
- Penggunaan orthotics atau selipan sepatu untuk mendukung lengkungan kaki
- Hindari aktivitas pemicu rasa sakit, seperti naik turun tangga
- Diet makanan tertentu untuk memastikan nutrisi terpenuhi dan menjaga berat badan ideal
- Mencukupi kebutuhan tidur untuk mengurangi rasa lelah dan sakit

Operasi

Jika perawatan non-bedah gagal, atau jika Anda memiliki gejala yang parah, dokter Anda dapat merekomendasikan artroskopi untuk memeriksa tulang rawan di dalam lutut Anda.

Jika tulang rawan melunak atau robek, lapisan yang rusak dapat diangkat saat operasi. Jika perlu, dokter Anda juga dapat melakukan operasi untuk memperbaiki posisi tempurung lutut Anda.



Selain posisi lutut yang tidak sejajar, chondromalacia juga dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko seperti:

- Usia
- Jenis kelamin (Wanita lebih sering mengalami chondromalacia)
- Posisi kaki yang datar saat berjalan
- Tingkat aktivitas fisik yang tinggi seperti atlet
- Riwayat peradangan sendi



Pengertian

chondromalacia adalah situasi dimana Tulang rawan yang berada di dalam sendi melunak.

Chondromalacia dapat terjadi pada sendi manapun, tetapi lokasi yang paling umum seperti di bagian bawah tempurung lutut, kondisi ini disebut dengan chondromalacia patellae.

Penyebab

Chondromalacia dapat disebabkan oleh banyak faktor. Faktor utama yang menyebabkan chondromalacia adalah posisi tulang pada sendi yang tidak sejajar.

Gerakan persendian yang tidak benar dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti:

- Kondisi bawaan
- Otot paha belakang dan paha depan yang lemah
- Ketidakseimbangan otot antara otot paha bagian dalam dan paha bagian luar
- Stres berulang pada sendi lutut yang biasa disebabkan akibat olahraga berlebihan
- Pukulan langsung atau trauma pada tempurung lutut (cedera)