

Dokter Kami



dr. Benni Azhari, M.Ked Klin, Sp. KFR
Senin, Selasa, Kamis | 08:00-14:00



dr. Ananda Marina, Sp. KFR
Rabu, Jumat, Sabtu | 08:00-14:00



Contact Us



(061) 7952068



rsuddrs.hat@gmail.com



rsudhat.deliserdangkab.go.id



Jl. Mh. Thamrin No.126, Lubuk
Pakam, Kabupaten Deli
Serdang, Sumatera Utara
20518



MENGENAL

*Osteoarthritis
Lutut*

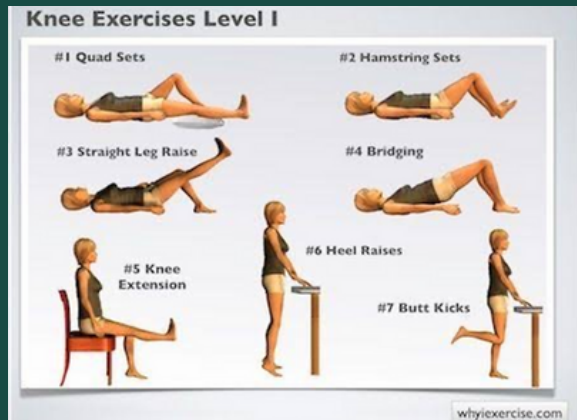
Terapi Non Farmakologis

Edukasi

Do & Don't (Lakukan & Jangan Lakukan)

- Hindari menekuk lutut, jongkok, dan naik turun tangga
- Usahakan menggunakan WC duduk
- Jika harus naik turun tangga, maka lakukan satu per satu undakan (naik tangga dengan kaki yang sehat atau yang lebih ringan derajat OA nya dan turun tangga dengan kaki sisi yang sakit terlebih dahulu)
- Lakukan latihan rutin setiap hari
- Menjaga berat badan ideal

Latihan, dilakukan 2-3 kali perhari, dengan setiap pengerjaan dilakukan 10 kali pengulangan gerakan sebanyak 3 set, diberikan tahanan selama 6 detik, dan dan diantara setiap setnya diberikan waktu istirahat.



Pemberian alat bantu seperti tongkat, knee deker, atau brace bila diperlukan.

Faktor Resiko

- Usia
- Memiliki riwayat OA dalam keluarga
- Berat badan berlebih
- Pekerjaan atau aktivitas yang banyak membebani lutut
- Riwayat cedera pada lutut



Tata Laksana

OA tidak dapat disembuhkan artinya kerusakan sendi yang sudah terjadi tidak dapat dipulihkan kembali, namun keluhan OA bisa dikontrol, dan bisa dicegah agar kerusakan yang terjadi tidak semakin berat.

Terapi Farmakologis

- Obat-Obatan nyeri
- Suplemen seperti glucosamine
- Injeksi Intra articular

Apa itu Osteoarthritis ?

Osteoarthritis (OA) adalah penyakit peradangan kronik pada tulang rawan sendi yang paling banyak terjadi dan sendi yang paling sering terkena adalah sendi lutut.

Osteoarthritis sendiri sering diistilahkan dengan pengapuran.

OA ini merupakan suatu penyakit degeneratif yang artinya berhubungan dengan usia tua. Semakin sering sendi tersebut digunakan maka sendi menjadi aus dan usang sehingga terjadi pengapuran.

Namun selain hal tersebut, penelitian menunjukkan bahwa adanya proses radang kronik yang mendasari terjadinya kondisi tersebut.

Semua proses ini menimbulkan cedera pada tulang rawan sendi berupa menipisnya bantalan pada celah sendi sehingga tulang pada sendi akan beradu saat aktivitas dan menimbulkan nyeri, rasa kaku, dan bunyi "krek".

