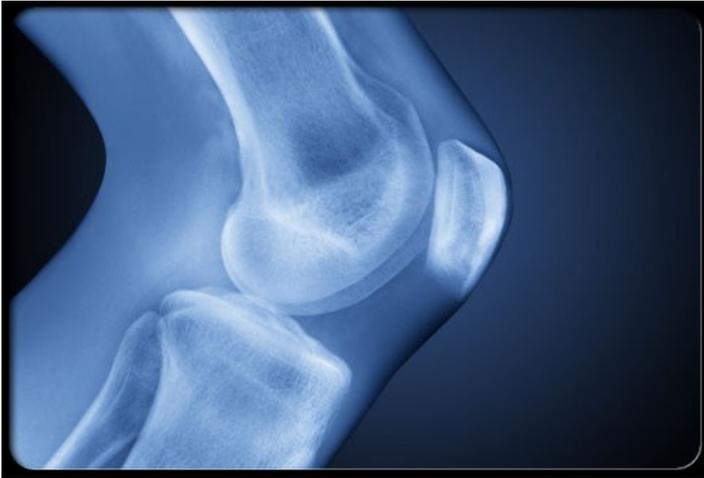


Osteoarthritis – suatu tinjauan dan panduan Visual



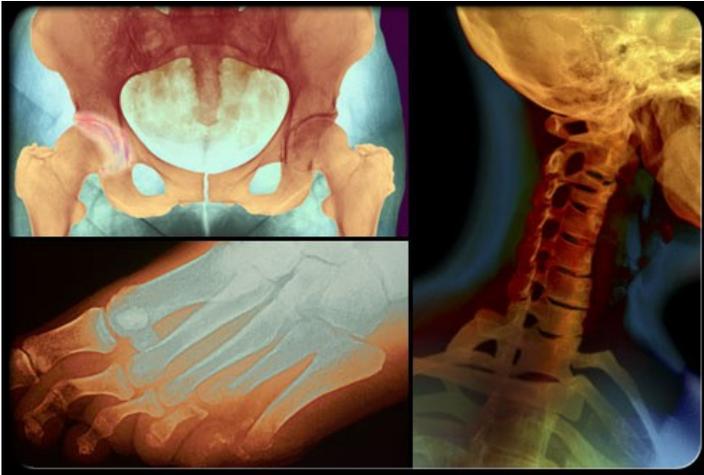
Osteoarthritis: Apakah itu?

Juga disebut "keausan" tulang atau penyakit sendi degeneratif, **osteoarthritis (OA)** adalah penurunan progresif 'peredam kejut' alami sendi. Hal ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman ketika Anda menggunakan sendi yang sakit - mungkin suatu rasa sakit saat Anda membengkokkan pinggul atau di lutut, atau jari sakit saat Anda mengetik. Kebanyakan orang berusia lebih dari 60 tahun memiliki beberapa derajat OA, tetapi juga mempengaruhi orang-orang berusia 20-an dan 30-an.



Osteoarthritis: Simptom (gejala yg dirasakan)

Gejala-gejala **osteoarthritis cenderung berkembang secara perlahan**. Anda mungkin merasakan sakit atau nyeri bila Anda memindahkan sendi tertentu atau ketika Anda sudah tidak aktif untuk waktu yang lama. Sendi yang terkena mungkin juga kaku atau berderit. Biasanya, **osteoarthritis** yang menyebabkan kekakuan pagi itu sembuh dalam 30 menit. Ketika **osteoarthritis** mempengaruhi tangan, beberapa orang terkena pembesaran tulang di jari-jari, yang mungkin (atau tidak) menimbulkan rasa sakit.



Osteoarthritis: Apakah terluka?

Dalam kebanyakan kasus, osteoarthritis terjadi pada pada sendi yang menahan beban lutut, pinggul, atau tulang belakang. Hal ini juga umum di jari-jari, ibu jari, leher, dan jempol kaki. Sendi lainnya biasanya tidak terpengaruh, kecuali terkena cedera.



Osteoarthritis: Apakah penyebabnya?

Setiap sendi dilengkapi dengan 'peredam kejut' alami berupa tulang rawan. Dalam hal ini, bahan karet bantal ujung tulang dan mengurangi gesekan pada sendi yang sehat. Seperti yang kita alami, dengan penambahan usia, sendi menjadi kaku dan tulang rawan lebih rentan terhadap keausan. Pada saat yang sama, penggunaan berulang pada sendi selama bertahun-tahun mengganggu tulang rawan. Jika memburuk cukup, **tulang bergesekan tulang**, menyebabkan rasa sakit dan mengurangi ruang gerak.



Faktor risiko yg tidak dapat anda kendalikan

Salah satu faktor risiko utama untuk *osteoarthritis* adalah sesuatu yang tidak dapat kita kontrol - semakin tua. Jenis kelamin juga memainkan peran. Di atas usia 50, lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki terkena *osteoarthritis*. Dalam kebanyakan kasus, hasil dari kondisi normal dan keausan terjadi selama bertahun-tahun. Tetapi beberapa orang memiliki cacat genetik atau kelainan sendi yang membuat mereka lebih rentan.



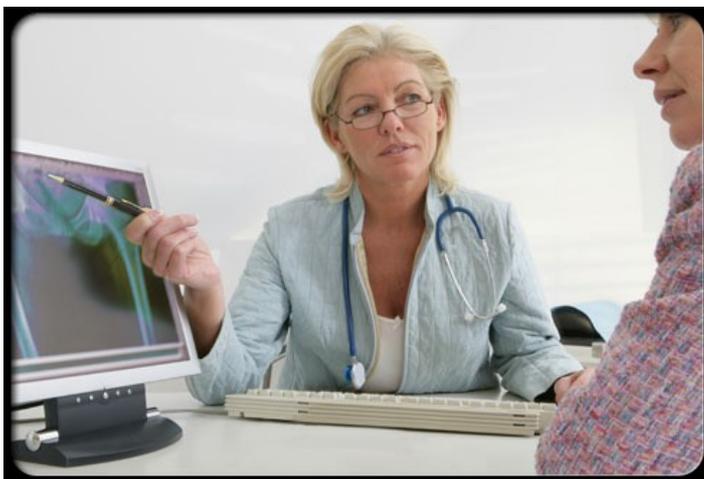
Faktor risiko yang dapat anda kendalikan

Karena cedera sendi lebih rentan terhadap *osteoarthritis*, melakukan sesuatu yang merusak sendi dapat meningkatkan risiko Anda. Ini termasuk olahraga yang memiliki risiko tingkat tinggi untuk cedera dan pekerjaan yang membutuhkan gerakan berulang, seperti menekuk lutut untuk memasang lantai. Obesitas merupakan faktor risiko - telah berhubungan khusus untuk *osteoarthritis* lutut dan pinggul.



Pengaruh terhadap kehidupan sehari-hari

Osteoarthritis mempengaruhi setiap orang secara berbeda. Beberapa orang memiliki beberapa gejala meskipun kerusakan sendi mereka. Lainnya mengalami rasa sakit dan kekakuan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika *OA* tulang berkembang di sendi kecil dari jari-jari, tugas-tugas seperti mengancingkan kemeja bisa menjadi sulit. *Osteoarthritis* dari lutut atau pinggul dapat menyebabkan kondisi timpang. Dan *osteoarthritis* tulang belakang dapat menyebabkan lemah dan rasa sakit dan / atau mati rasa.



Mendiagnosis Osteoarthritis

Untuk membantu dokter membuat diagnosis yang akurat, Anda harus menjelaskan gejala secara rinci, termasuk lokasi dan frekuensi nyeri. Dokter Anda akan memeriksa sendi yang terkena dan dapat memerintahkan sinar-X atau mempelajari pencitraan lain untuk melihat seberapa besar kerusakan yang ada, dan untuk memperbaiki kondisi sendi lainnya. Dalam banyak kasus, tes darah yang digunakan untuk memperbaiki kejadian lain dari arthritis.



Komplikasi jangka panjang

Tidak seperti *rheumatoid arthritis*, *osteoarthritis* tidak mempengaruhi organ tubuh atau menyebabkan penyakit. Tapi itu bisa menyebabkan kelainan bentuk yang membatasi kebebasan pada pergerakan. Kehilangan berat tulang rawan pada sendi lutut dapat menyebabkan lutut melengkung keluar, membuat penampilan busur berkaki (ditunjukkan di sebelah kiri). Taji tulang di sepanjang tulang belakang (ditampilkan di sebelah kanan) dapat mengiritasi saraf, menyebabkan nyeri, mati rasa, atau kesemutan di beberapa bagian tubuh.



Pengobatan: Terapi Fisik

Tidak ada pengobatan untuk menghentikan erosi tulang rawan pada sendi, tetapi ada cara untuk meningkatkan fungsi sendi. Salah satunya adalah terapi fisik untuk meningkatkan fleksibilitas dan memperkuat otot-otot sekitar sendi yang terkena. Terapis juga mungkin berlaku terapi panas atau dingin seperti kompres untuk menghilangkan rasa sakit.



Peralatan pendukung

Perangkat pendukung, seperti bidai jari atau 'kawat gigi' lutut, dapat mengurangi tekanan pada sendi dan mengurangi rasa sakit. Jika berjalan sulit, tongkat, kruk, atau pejalan kaki dapat membantu. Orang dengan *osteoarthritis* tulang belakang dapat mengambil manfaat dari beralih ke kasur yang lebih tegas dan memakai penjepit atau alat penyangga (kerah) leher belakang.



Obat untuk OA

Ketika osteoarthritis kumat, banyak pasien menemukan bantuan dengan obat nyeri warung dan obat anti-inflamasi, seperti aspirin, ibuprofen, atau acetaminophen. Penghilang rasa sakit krim atau semprotan juga dapat membantu bila diterapkan secara langsung ke daerah yang sakit. Jika nyeri terus berlanjut meskipun penggunaan pil atau krim, dokter mungkin menyarankan suntikan steroid atau *hyaluronans* langsung ke dalam sendi.

Suplemen

Secara keseluruhan penelitian menunjukkan **tidak ada manfaat glucosamine dan chondroitin - suplemen yang tersedia di apotek dan toko makanan kesehatan** disebut-sebut untuk menghilangkan rasa sakit dan kekakuan untuk orang dengan *osteoarthritis*. Periksa dengan dokter Anda sebelum menggunakan *chondroitin*, terutama jika Anda menggunakan pengencer darah.



Osteoarthritis dan Berat Badan

Jika Anda kelebihan berat badan, salah satu cara yang paling efektif untuk menghilangkan rasa sakit di lutut atau sendi pinggul adalah untuk mengurangi beberapa kg. Bahkan penurunan berat badan sederhana telah terbukti mengurangi gejala *osteoarthritis* dengan mengurangi tekanan pada sendi yang menahan beban. Menurunkan berat badan tidak hanya mengurangi sakit, tetapi juga dapat mengurangi kerusakan sendi jangka panjang.



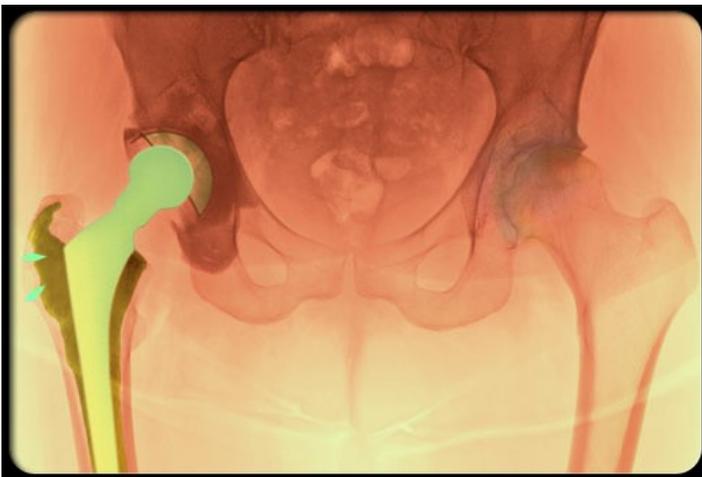
Osteoarthritis dan Latihan

Orang dengan *osteoarthritis* mungkin menghindari latihan, karena khawatir bahwa hal itu akan menimbulkan rasa sakit. Tapi kegiatan berdampak rendah seperti berenang, berjalan, atau bersepeda dapat meningkatkan mobilitas dan meningkatkan kekuatan. Pelatihan dengan beban ringan dapat membantu dengan memperkuat otot-otot yang mengelilingi sendi Anda. Misalnya, memperkuat paha depan dapat mengurangi rasa sakit di lutut. Tanyakan kepada dokter atau ahli terapi fisik yang latihan yang terbaik untuk Anda.



Apakah Bedah untuk Anda?

Jika *osteoarthritis* mengganggu secara signifikan pada kehidupan sehari-hari dan gejala tidak membaik dengan terapi fisik atau obat-obatan, operasi penggantian sendi adalah pilihan. Prosedur ini digunakan pada orang-orang dengan *OA* parah dan menggantikan sendi yang rusak dengan yang buatan. Lutut dan pinggul adalah sendi yang paling sering diganti.



Mencegah Osteoarthritis

Yang paling penting yang dapat Anda lakukan untuk menangkal *osteoarthritis* adalah menjaga dan cek berat badan Anda. Selama bertahun-tahun, berat badan ekstra memberi tekanan pada sendi dan bahkan dapat mengubah struktur sendi yang normal. **Mencegah cedera juga penting.** Mengambil tindakan pencegahan untuk menghindari cedera gerakan berulang pada pekerjaan. Jika Anda berolahraga, gunakan peralatan yang tepat dan amati pedoman keselamatan.



Sumber: http://www.medicinenet.com/osteoarthritis_overview_pictures_slideshow/article.htm

Reviewed by [William C. Shiel Jr., MD, FACP, FACR](#) on Thursday, September 26, 2013