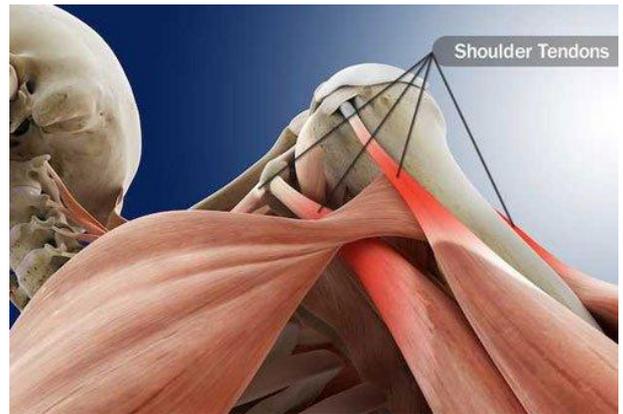


Tendinitis: Penyebab, Gejala, dan Perawatan

Apa itu Tendinitis?

Tendon Anda adalah tali yang menempel otot ke tulang. Jika Anda **angkat terlalu berat** pada benda itu atau **mengangkat sesuatu secara tiba-tiba**, itu dapat menyebabkan 'air mata kecil' yg menyebabkan pembengkakan, rasa sakit, dan membuatnya sulit untuk bergerak. Anda juga mungkin mengalami tendinitis jika Anda **melakukan gerakan yang sama berulang-ulang** di tempat kerja atau saat Anda berolahraga.



Gejala

Anda biasanya memiliki rasa sakit di sekitar sendi, terutama jika Anda terus menggunakannya dalam hobi, olahraga, atau pada pekerjaan. Mungkin terasa lemah, terlihat bengkak dan merah, dan terasa hangat saat disentuh. Dalam kasus yang jarang terjadi ketika infeksi menyebabkan tendinitis, Anda juga bisa mengalami ruam, demam, atau keputihan yang tidak biasa. Gejala lain tergantung pada di mana tendon yang meradang berada.



Penyebab

Gerakan berulang dalam kegiatan seperti pertukangan atau lansekap, dan olahraga seperti tenis, golf, ski, dan baseball, adalah penyebab umum. Tapi itu juga bisa **terjadi dengan cepat dari tekanan tiba-tiba**, atau **jika Anda melakukan sesuatu yg baru, terutama di atas kepala Anda, seperti mengecat langit-langit**. Tendinitis jangka panjang juga mungkin disebabkan sebagian karena usia atau penyakit seperti radang sendi yang merusak tendon Anda dan jaringan lainnya.



Siapa yang terkena?

Tendinitis dpt terjadi pada siapa saja, tetapi lebih mungkin jika Anda menderita radang sendi, asam urat, diabetes, atau penyakit ginjal. Peluang Anda juga meningkat jika Anda menggunakan obat-obatan seperti antibiotic, *fluoroquinolone*, dan statin penurun kolesterol. Postur yang buruk dapat membuat Anda dalam risiko. Orang yang lebih tua lebih mungkin untuk terkena karena tendon Anda menjadi kurang elastis dan lebih mudah sobek seiring bertambahnya usia, terutama setelah usia 40 tahun.



Diagnosa

Beri tahu dokter Anda ttg riwayat kesehatan dan cedera sendi Anda. Dia ingin tahu di mana itu sakit, apakah itu gatal, atau menjadi lebih baik ketika Anda beristirahat. Dia akan memeriksa sendi dan mungkin menekuknya untuk melihat apakah itu membuat rasa sakit semakin parah. Beri tahu dia ttg perubahan dalam pekerjaan atau rutinitas latihan Anda, yang bisa menjadi penyebabnya. Ini biasanya cukup utk mengetahui apakah itu tendinitis, tetapi dalam beberapa kasus Anda mungkin memerlukan tes darah atau tes pencitraan seperti sinar-X atau MRI.



Perawatan Dini

Semakin cepat Anda memulai perawatan, semakin baik kerjanya. **Istirahatkan sendi Anda dan cobalah untuk menghentikan kegiatan yang membuat Anda merasa lebih buruk.** Saat gejala Anda memanas, berikan es pd tempat yang terluka atau sakit selama 20 menit setiap kali. Obat-obatan yang dijual bebas seperti obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) juga dapat membantu.



Perawatan Lanjut

Jika masih sakit seminggu setelah kambuh, dokter mungkin menyarankan **suntikan kortikosteroid**, kadang-kadang disebut "steroid," yang dapat dengan cepat mengurangi rasa sakit dan pembengkakan. Belat dapat membantu dengan mencegah Anda bergerak dengan cara tertentu. Anda juga bisa mendapatkan terapi fisik yang meningkatkan jangkauan gerak Anda. Pembedahan jarang terjadi untuk tendinitis.



Pemulihan

Itu bisa berlangsung dari beberapa hari hingga beberapa minggu. Ini sebagian tergantung pada di mana tempatnya dan seberapa buruk kasus yang Anda miliki, tetapi juga pada apa yang Anda lakukan setelah tendinitis Anda dimulai. Jika Anda menghentikan aktivitas yang memicunya, memulai perawatan dengan segera, dan beristirahat untuk waktu yang cukup, Anda dapat mempersingkat waktu pemulihan dan membantu menghindari cedera kembali.



Pendekatan yang Tepat untuk Olahraga

Anda dapat mencegah gerakan berulang yang mengarah ke tendon yang meradang jika Anda **melakukan peregangan dan pemanasan sebelum aktivitas apa pun**. Perlahan tingkatkan intensitas Anda. Pastikan Anda memiliki sepatu yang tepat dan peralatan lainnya. Perhatikan teknik yang benar. Seorang dokter atau pelatih kedokteran olahraga mungkin dapat mengawasi Anda dan membantu Anda belajar cara menghindari cedera.



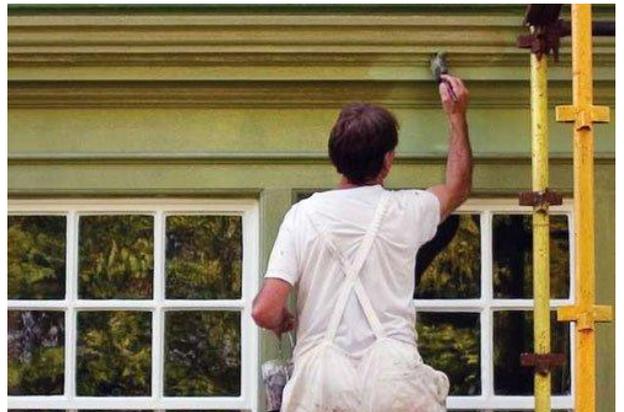
Kiat Pencegahan

Hindari tetap di posisi yang sama terlalu lama. Jika pekerjaan Anda membuat Anda diam selama ber-jam², cobalah utk beristirahat dan bergerak sekitar setiap 30 menit atau lebih. Jika beberapa tindakan menyebabkan rasa sakit, berhentilah! Postur yg baik utk duduk, berjalan, berlari, mengangkat - aktivitas apa pun, benar-benar - dapat membantu juga. Gunakan pegangan yang kuat, tetapi jangan terlalu kencang saat Anda mengambil barang-barang berat, dan hindari mengangkat hanya dengan satu tangan atau hanya satu sisi tubuh.



Bahu

Di sini, tendinitis paling sering memengaruhi *rotator cuff*, sekelompok tendon dan otot yang menjaga bagian atas tulang lengan atas Anda terhubung dengan kuat ke soket bahu. Orang yang terkena adalah pria yang berusia lebih dari 40 tahun yg melakukan banyak pekerjaan fisik pd pekerjaannya. Setiap **gerakan diatas kepala yg berulang** membuat Anda berisiko, Tukang kayu, pelukis, tukang las, perenang, dan pemain bisbol lebih mungkin utk terkena.



Tenis siku

Bentuk tendinitis ini menyebabkan rasa sakit di sisi luar sendi siku Anda. Hampir setengah dari semua atlet dewasa yang bermain olahraga seperti tenis, *squash*, dan raket akan terkena di beberapa titik. Tetapi apa pun yang membuat Anda melenturkan dan memutar pergelangan tangan Anda berulang kali - memutar obeng, menarik gulma, membawa tas kerja - dapat menyebabkan kondisi tersebut.



Achilles Tendon

Tendon yang tebal dan berikat ini mengalir di bagian belakang kaki Anda dan menempelkan otot betis ke tulang tumit. Ketika meradang, Anda akan mengalami rasa sakit di bagian belakang kaki, 2 hingga 4 inci di atas tumit. Ini menyebabkan 15% dari semua cedera lari, kadang-kadang karena sepatu yang salah atau masalah dengan bentuk telapak Anda. Tetapi melakukan banyak berlari atau melompat apa pun dapat terjadi, serta penyakit radang seperti radang sendi.



Lutut pelompat

Ini adalah jenis tendinitis yang paling umum di lutut. Ini meluas baik tendon patela di tepi bawah tempurung lutut atau tendon paha depan di tepi atas. Ini biasanya terjadi ketika Anda menggunakannya terlalu banyak, dan tipikal pada pemain bola basket dan pelari jarak jauh yang banyak berlatih.



Pergelangan tangan

Penyakit *De Quervain*, jenis tendinitis pergelangan tangan yang paling umum, menyebabkan rasa sakit di pangkal ibu jari Anda di sisi atas tangan Anda. Ini terjadi pada orang yang sering memegang atau mencubit dengan ibu jari. Kadang juga berkembang ketika Anda hamil, meskipun dokter tidak yakin alasannya.



Reviu oleh David Zelman, MD on 9/5/2018

Sources:

© 2005-2019 [WebMD, LLC](https://www.webmd.com). All rights reserved.

https://www.medicinenet.com/tendinitis_causes_symptoms_treatment/article.htm