

<http://www.inilahkoran.com/read/detail/2154255/periksakan-nyeri-sendi-sebelum-menyiksa-diri>

Periksakan Nyeri Sendi Sebelum Menyiksa Diri

Oleh: Ricky Reynald Yulman

Kesehatan - Sabtu, 15 November 2014 | 07:06 WIB



JIKA nyeri sendi dibiarkan orang jadi malas olahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Akibatnya kualitas hidup terus mengalami penurunan.

Kedua kaki memiliki peran penting sebagai penopang tubuh manusia. Baik ketika berdiri di satu tempat, berjalan, berlari, serta melakukan berbagai aktivitas fisik lainnya.

Untuk dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, kedua kaki harus memiliki tulang dan sendi yang sehat. Ketika sendi mengalami peradangan (arthritis), biasanya seseorang jadi malas berolahraga dan melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini harus mendapat perhatian serius.

Penjelasan itu disampaikan dr Andre Yanuar SpOT MMed (Pain Management) RS Santo Borromeus, di acara Seminar Sehari Tulang dan Sendi Sehat Kualitas Hidup Baik di RS Santo Borromeus, Jalan Ir H Djuanda No 100, kota Bandung, Sabtu (8/11) pagi.

“Gangguan tulang dan sendi merupakan penyebab utama gangguan kesehatan. Nyeri sendi tidak boleh dibiarkan. Jika terjadi dalam jangka waktu lama, orang jadi malas olahraga, dan mulai muncul gangguan peredaran darah, penyakit gula (diabetes melitus), paru-paru, jantung, dan penyakit degeneratif lainnya,” jelasnya.

Andre Yanuar mengatakan, sekurangnya ada dua jenis radang sendi yang cukup banyak dialami masyarakat, yaitu osteoarthritis dan rheumatoid arthritis.

Osteoarthritis adalah jenis rematik yang disebabkan keausan atau kerusakan jaringan tulang rawan. Sementara, rheumatoid arthritis adalah nyeri sendi yang terjadi ketika sistem kekebalan tubuh tidak bekerja dengan benar.

Sedangkan penyakit tulang yang cukup sering ditemui yaitu osteoporosis atau penurunan kualitas dan

kepadatan massa tulang. Ini tidak menyebabkan nyeri, tapi berbahaya jika dibiarkan karena menyebabkan patah tulang.

“Masyarakat masih sering tertukar dalam memahami istilah-istilah tersebut, lebih sering menyamakan semua kondisi nyeri sendi sebagai rematik. Padahal pengobatannya berbeda, tergantung tingkat keparahan atau stadium penyakit,” ujarnya.

Secara umum ada dua jenis pengobatan yang dilakukan. Pengobatan nonbedah yaitu dengan memodifikasi gaya hidup karena sering dialami orang yang obesitas, pemberian obat, dan fisioterapi.

Pengobatan kedua yaitu melalui pembedahan. Antara lain lewat Arthroscopy yaitu prosedur bedah yang digunakan untuk mengetahui kelainan di dalam sendi serta memperbaikinya.

“Tetapi jika gangguan sendi sudah parah maka harus dilakukan pergantian sendi lewat operasi atau arthroplasty. Tujuannya, membuang bagian sendi yang rusak dan menggantinya dengan komponen sendi yang baru,” terang Konsultan Bedah Orthopaedi dan Traumatologi RS Santo Borromeus ini.

Tindakan operasi perlu dilakukan karena pemberian glukosamin untuk pasien pengapuran tulang, ternyata tidak ada manfaatnya. Ini sudah diteliti perkumpulan ahli bedah Amerika Serikat pada 2008 dan 2010. Begitu pula dengan pemakaian brace atau pengganjal sendi.

“Ditunjang peralatan berteknologi canggih dan keahlian pelaksana, saat ini pembedahan sendi dan tulang dilakukan minimal invasi atau dengan luka sekecil mungkin. Sehingga pemulihan lebih cepat. Tujuannya agar pasien dapat kembali melakukan aktivitas fisik seperti sebelum pasien sakit sendi,” tegasnya. (rey)

Pengobatan Osteoarthritis

(Kerusakan Jaringan Tulang Rawan)

Non Bedah:

Modifikasi gaya hidup

Medikamentosa (pemberian obat)

Fisioterapi

Pembedahan:

Arthroscopy

Osteotomy

Fusi Sendi

Operasi penggantian sendi (Arthroplasty)

Metode Minimal Invasif untuk Kasus Tulang dan Sendi:

Arthroplasty (operasi penggantian sendi)

Trauma (patah) tulang

Tulang anak-anak

Tulang dewasa

Tulang lansia

Cedera olahraga

Rekonstruksi ligamen bahu dan lutut