

Senam Cegah Kerapuhan Tulang

PALEMBANG – Sebanyak 200 peserta dari Perkumpulan Warga Tulang Sehat (Perwatusi) Palembang mengikuti senam osteoporosis, dipusatkan halaman Rumah Sakit Dr Mohammad Hoesin Palembang, Minggu (14/9), kemarin. Kegiatan ini dalam rangka memperingati HUT yang ke-1, Perwatusi Palembang sekaligus juga meningkatkan kepedulian masyarakat tentang osteoporosis.

Usai melakukan senam bersama, para peserta mengikuti seminar dengan tema



FOTO : ARI/PALEMBANG POS

■ Ke Halaman 10

Senam osteoporosis mencegah kerapuhan tulang.

Senam Cegah

dari halaman 9

“Gesit Lawan Osteoporosis dengan 3 T, Talk, Test, Treat”. “Kami di Perwatusi berkomitmen melawan osteoporosis dengan memberikan berbagai program meliputi usaha preventif, kuratif dan rehabilitasi. Salah satunya kami wujudkan dengan menyediakan tenaga ahli dan edukasi osteoporosis seperti seminar ini,” ujar Ketua Perwatusi Cabang Sumsel, dr Sri Wiyati, MKes, saat diwawancarai usai senam Osteoporosis, Minggu (14/09) kemarin.

Lanjut Sri, dirinya berharap dengan adanya edukasi ini, masyarakat dapat memahami pentingnya melakukan pencegahan dibandingkan pengobatan osteoporosis. Menurutnya, penyakit ini urutan kedua yang paling banyak di derita oleh masyarakat.

Osteoporosis ini, lanjut dia tidak memiliki keluhan yang dirasakan oleh penderita.

“Kami menyarankan masyarakat untuk melakukan deteksi dini melalui alat BMD DEXA untuk mengetahui massa kepadatan tulang,” jelas dia.

Sementara itu, dr Radiyati Umi Partan SpPD Mkes mengatakan, penyakit osteoporosis memang tidak asing lagi bagi masyarakat, namun masih dianggap remeh. “Osteoporosis disebut dengan silent disease karena umumnya tidak menimbulkan gejala hingga fraktur atau patah tulang terjadi,” ungkap dr Radiyati.

Ditambahkan dr Radiyati, deteksi dan diagnose pasien osteoporosis masih sangat rendah sehingga banyak pasien yang tidak menjalankan terapi yang dibutuhkan. Padahal

terapi dan pengobatan yang tepat pada pasien osteoporosis yang beresiko tinggi mengalami patah tulang dapat mengurangi beban osteoporosis jangka panjang dengan sangat berarti.

“Fraktur atau patah tulang dapat membebani pasien secara fisik dan emosional, bahkan dapat membuta pasien harus bergantung pada orang lain sehingga kualitas hidupnya menurun,” terangnya.

Dia menerangkan, gaya hidup sehat yang meliputi asupan tinggi kalsium, olahraga teratur dan paparan sinar matahari pagi yang cukup, akan mendukung pengobatan pasien osteoporosis. “Asupan kalsium bisa didapatkan dari mengkonsumsi susu tinggi kalsium dan rendah lemak secara teratur,” pungkasnya. (cr02)