



Perawatan Osteoarthritis Lutut

Apa itu Osteoarthritis Lutut?

• Osteoarthritis adalah degenerasi progresif dan penipisan tulang rawan pada sendi lutut, yang menyebabkan pembentukan taji tulang, permukaan sendi yang tidak rata, dan tekanan dari ujung tulang selama pergerakan, yang menyebabkan nyeri, kekakuan kronis, dan deformitas.

Mengapa Osteoarthritis Lutut terjadi?

- Degenerasi terkait usia, cedera sendi sebelumnya.
- Kelebihan berat badan atau penggunaan berlebihan dalam jangka panjang.
- Penyakit autoimun, seperti rheumatoid arthritis.
- Penyakit metabolik, seperti asam urat.

Apa saja gejala Osteoarthritis Lutut?

- Gejala awal: Nyeri dan kaku pada sendi, nyeri lutut saat jongkok, rasa tidak nyaman saat naik dan turun tangga, terkadang sedikit mereda dengan olahraga ringan.
- Gejala stadium lanjut: Nyeri meningkat, nyeri atau pegal yang tidak dapat diredakan dengan istirahat atau tidur di malam hari, kekakuan sendi, pincang, kelemahan, ketidakmampuan untuk berjalan, kejang otot, dan keterbatasan gerakan sendi.

Apa saja pilihan pengobatan untuk Osteoarthritis Lutut?

- Jika terjadi peradangan sendi, istirahatlah secukupnya untuk menghindari pembebanan terus-menerus. Rehabilitasi, obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), atau suntikan intra-artikular dapat diberikan sesuai kebutuhan.

Jika nyeri menetap dan sendi mengalami degenerasi dan deformasi parah, dan pengobatan konservatif gagal meredakan gejala, pembedahan harus dipertimbangkan.

- Jika arthritis (degenerasi) parah dan deformasi, atau jika pengobatan umum tidak efektif, pembedahan mungkin diperlukan untuk mengganti sendi lutut dengan sendi buatan, sehingga terjadi rekonstruksi sendi dan mengurangi nyeri.
- Kompres area operasi dengan es sesuai petunjuk dokter, selama 15-20 menit setiap kali, dengan jeda minimal 30 menit antar kompres, untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri, serta menjaga luka tetap kering.
- Jika luka terasa nyeri, gunakan analgesik sesuai petunjuk dokter.

- Setelah operasi, jika pasien merasa tidak enak badan, mereka dapat bangun dari tempat tidur dan bergerak dengan bantuan perawat dan anggota keluarga, tetapi perhatian khusus harus diberikan pada keselamatan.

- Ganti perban sesuai petunjuk dokter setelah operasi. Umumnya, jahitan operasi perlu dilepas. Desinfeksi luka setiap hari dengan larutan yodium dan tutupi dengan kasa agar tetap kering.

Jangan melepas jahitan sembarangan.

- Setelah operasi, selang drainase akan dipasang di luka lutut. Jangan menariknya. Selang akan dilepas sekitar 3 hari setelah pendarahan berhenti dan dokter menilai situasinya.

- Latihan rehabilitasi: Latihan rehabilitasi dapat dimulai sehari setelah operasi. Isinya dijelaskan secara rinci dalam brosur edukasi departemen rehabilitasi, yang bertujuan untuk mendorong pemulihan sendi lutut ke fungsi normal setelah operasi.

Apa konsekuensi dari tidak mengobati osteoarthritis lutut?

Nyeri, kekakuan sendi, keterbatasan gerakan sendi, seringnya bunyi klik atau letupan saat menggerakkan sendi, deformitas sendi, dan peradangan serta pembengkakan sendi.

Apa tindakan pencegahan yang harus dilakukan saat menderita osteoarthritis lutut?

- Istirahat yang cukup: Anda dapat menggunakan tongkat untuk bergerak, tetapi hindari istirahat atau ketidakaktifan yang berlebihan, karena ini akan memperburuk kekakuan sendi.

- Penurunan berat badan: Kurangi beban pada sendi tungkai bawah.

- Olahraga yang tepat: Berenang, misalnya, membantu menjaga fleksibilitas sendi.

- Pengobatan: Minum obat pereda nyeri sesuai petunjuk dokter Anda selama serangan akut.

- Perawatan rehabilitasi: Terapi dingin, terapi panas, hidroterapi.

Kapan saya harus segera kembali ke dokter?

- Jika Anda mengalami peningkatan nyeri di area yang terkena, kemerahan abnormal, pembengkakan, rasa panas, nyeri, atau bahkan keluarnya cairan keruh (nanah) dari luka, demam tinggi (suhu $> 38^{\circ}\text{C}$), atau mati rasa atau kelemahan abnormal pada anggota tubuh yang terkena, segera kembali ke rumah sakit.

Semoga Anda sehat selalu, damai selalu, dan beruntung.

Hotline Konsultasi 02-66289779 轉 (2851)