Rehabilitasi Medik OA Lutut

- Terapi Modalitas : infrared, SWD, MWD, ultra sound, LASER, cryotherapy, TENS.
- Latihan penguatan otot paha atas dan bawah (sepeda statis/latihan beban kaki).
- Pool therapy/hidroterapi.
- Pemakaian pelindung lutut.
- Mengikuti aneka latihan fisik untuk osteoarthritis melalui video tutorial atau situs terpercaya.



Yang Perlu Diperhatikan

- Hindari naik turun tangga dari duduk di bawah/ jongkok.
- Bila terpaksa naik turun tangga, lakukan dengan cara naik tangga dengan kaki sehat lebih dulu, diikuti yang sakit. Turun tangga dengan kaki yang sakit dulu baru kaki sehat dan berpegangan pada pegangan tangga.
- Hindari kelebihan berat badan.
- Hindari olahraga yang membebani lutut. Contoh : jalan terlalu lama, lari, lompat.
- Lakukan latihan penguatan otot paha.





Rehabilitasi Medik pada Osteoarthritis Lutut

RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG

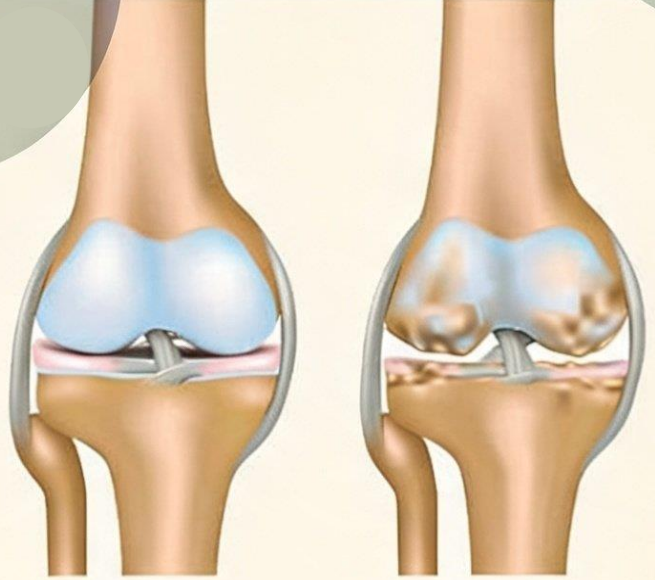
JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

More Information? Follow us at:

WA : 085364238118

Instagram : rumkit.reksodiwiryo





lutut sehat lutut dengan OA

Apa Itu Osteoarthritis (OA) atau Pengapuran pada Persendian Lutut?

Nyeri lutut yang disebabkan oleh proses penuaan dan menyebabkan penipisan pada tulang rawan sendi bersamaan dengan terjadinya pengapuran, nyeri, bengkak dan kekakuan terutama pada pagi hari. Penyakit ini sering menimpa wanita setengah baya atau orang tua yang kegemukan.

Gejala Utama OA Lutut?

- Nyeri sendi lutut saat berlutut, jongkok, bangkit/duduk, naik/turun tangga, dan menyangga beban berat.
- Kaku sendi lutut pade pagi hari (kurang dari 30 menit) dan lutut bunyi krek saat digerakkan.

Faktor Risiko Penyebab OA Lutut

- Kegemukan
- Riwayat cedera lutut
- Infeksi
- Deformitas lutut (berbentuk O atau X)
- Usia

Kondisi pada OA Lutut dan Cara Mengatasinya

1. **Kondisi Peradangan Akut**
   Ditandai dengan pembengkakan yang bertambah nyeri, kadang tampak kemerahan, serta terasa hangat pada perabaan.

   Cara Mengatasinya :
   Lutut dikompres dengan es, pemberian obat oleh dokter, dan cryotherapi (semprot dingin) apabila pengobatan dilakukan di rumah sakit.

2. **Kondisi Kronis Tanpa Peradangan**
   Cara mengatasinya :
   Lutut diberikan pemanasan dengan cara kompres air hangat kurang lebih 10–15 menit (bisa dilakukan 2-3 kali setiap hari).

Kelainan Bentuk Kaki Akibat OA Lutut

normal bentuk O bentuk X

Pengobatan OA Lutut

- Meringankan kerja sendi. Bila kelebihan berat badan sebaiknya diturunkan sampai mencapai berat badan normal.
- Senam untuk memperkuat otot sendi lutut.
- Tindakan terapi rehabilitasi medik.
- Penggunaan obat penghilang rasa nyeri.
- Hindari aktivitas yang membebani sendi lutut.
- Hindari olahraga yang membebani lutut.
  Contoh : jalan terlalu lama, lari.