

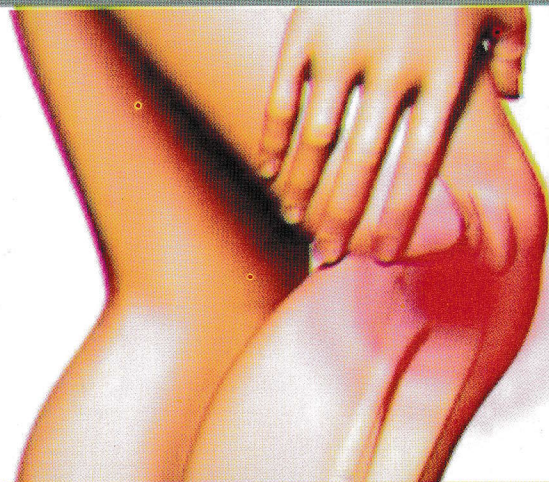


**RUMAH SAKIT OTAK**  
**DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI**



Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi  
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431  
Email : rsohm.bkt20@gmail.com / rssnyanmed@yahoo.co.id

## KEDOKTERAN FISIK DAN REHABILITASI



## OSTEOARTRITIS (OA) LUTUT

PROMOSI KESEHATAN  
RSOMH BUKITTINGGI

### MEDIA SOSIAL

[www.rsstrokebkt.com](http://www.rsstrokebkt.com)

humarsomh

humarssnbkt

@bukittinggirssn

RS. OTAK Dr. Drs. M.HATTA BUKITTINGGI

Sehatpedia

Berita Yankes

Pengaduan Masyarakat (DUMAS) 0822-8420-2324

Lf/Promkes/20/2021

### Apa itu Osteoartritis (OA) lutut?

OA lutut adalah suatu jenis penyakit rematik yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara penghancuran dan pembentukan tulang rawan pada sendi lutut. Angka kejadian penyakit ini meningkat dengan bertambahnya usia.

### Apa penyebab OA lutut?

Penyebab OA sampai saat ini belum diketahui dengan pasti, namun diyakini bahwa kerusakan rawan sendi merupakan proses utama kelainan yang mendasari gejala OA lutut.

### Faktor risiko apa saja yang memudahkan terjadinya OA lutut?

- Obesitas
- Genetik
- Reproduksi (*menopause*)
- Usia muda lebih sering pada laki-laki, usia pertengahan dan lanjut lebih banyak wanita
- Osteoporosis
- Lutut yang tidak stabil akibat penggunaan yang berlebihan
- Bentuk lutut yang tidak normal
- Penyakit lain, misal DM dan asam urat
- *Cedea mayor* (cedera pada ligament, meniscus, patah tulang)
- Pekerjaan dan aktivitas fisik berulang yang menggunakan lutut

### Apa gejala klinis/keluhan OA lutut?

Nyeri lutut, kaku pagi hari kurang dari 30 menit pembesaran sendi, tak teraba hangat, krepitasi

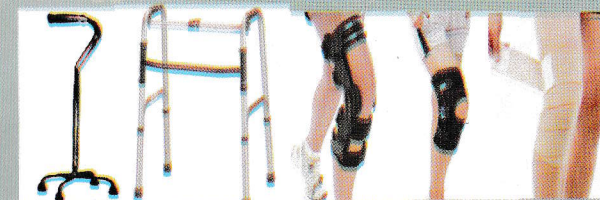
### Pemeriksaan apa yang perlu dilakukan?

Sebelum terapi maka harus dilakukan pemeriksaan yang cermat untuk mengetahui keadaan penyakit NPB, penyakit penyerta lainnya dan untuk mencari kontra indikasi dilakukan terapi (misal penyakit jantung, kanker, infeksi dll)

- Anamnesis dan pemeriksaan fisik, termasuk postur
- Foto rontgen, MRI, darah tepi, uji cairan sendi

### Program Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi apa saja yang dilakukan?

- Edukasi
- Terapi okupasi meliputi proteksi sendi dan konservasi energi
- *Proper Body Mechanic*; **Hindari** jongkok, duduk dibawah, duduk pake dingklik, WC jongkok, naik turun tangga, mengangkat berat, lari, lompat
- Menurunkan berat badan jika gemuk
- Terapi dingin (fase akut), terapi panas *superficial* dan dalam, TENS, Laser
- Latihan penguatan otot-otot sekitar lutut *Pool therapy* Latihan aerobik
- *Bracing*/alat bantu, tapping
- Penggunaan alat bantu jalan



### Terapi farmakologi/obat apa yang diberikan?

- Obat anti nyeri dan anti peradangan
- Obat suntik sendi (*steroid hyaluronan*)
- *Glucosamine* dan kondroitin

## LATIHAN PADA OSTEOARTRITIS LUTUT

### Peregangan Quadriceps (otot paha depan)

- Baring di tempat tidur
- Lutut lurus.
- Secara perlahan tekuk lutut yang sakit (dekatkan pergelangan kaki ke bokong).
- Tahan selama 10 detik, kemudian kembali ke posisi awal. Ulangi sebanyak 10X.

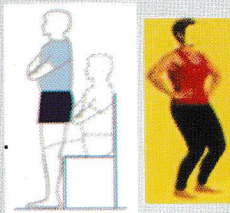


### Penguatan Quadriceps (otot paha depan)

- Berbaring atau duduk dengan tungkai lurus
- Letakkan handuk di bawah lutut.
- Kencangkan otot-otot paha depan dengan menekan lutu ke handuk.
- Tahan selama 10 detik, kemudian lepaskan selama 20 detik. Lalu ulangi sebanyak 10X

### Penguatan Quadriceps (otot paha depan)

- Duduk di kursi dengan kedua lutut ditekuk.
- Secara perlahan berdiri, kemudian duduk kembali. Ulangi sebanyak 10X



### Penguatan Quadriceps (mini squatting)

- Berdiri dengan tangan di pinggang
- Lutut ditekuk ringan tidak melebihi 90° atau lutut tidak melebihi jari kaki
- Bergerak perlahan kebawah dan keatas. Ulangi sebanyak 10X

### Penguatan Quadriceps (*straight leg raise*)

- Berbaring terlentang.
- Bertumpu pada siku di sisi lutut yang sehat. Tungkai paha lutut yang sakit posisi lurus.
- Tekuk lutut yang sehat untuk Keseimbangan.
- Angkat tungkai pada lutut yang sakit setinggi 4-6 inchi (10-15 cm) dari lantai.
- Tahan selama 10 detik. Ulangi sebanyak 10X.



### Peregangan otot *Hamstring* (paha belakang)

- Berdiri, lalu kaki yang sakit diatas kursi atau posisi duduk. Tangan jangan menekan lutut.
- Perlahan miringkan tubuh ke depan sampai merasakan teregangnya paha belakang.
- Tahan selama 20 detik. lalu ulangi 5X



### Penguatan otot *Hamstring*

- Duduk di kursi, dengan kaki menempel lantai
- Tumit mendorong ke belakang kaki kursi
- Tahan selama 10 detik, kemudian lepaskan selama 20 detik. Lalu Ulangi sebanyak 10X



### Pengencangan otot paha dalam dan pantat

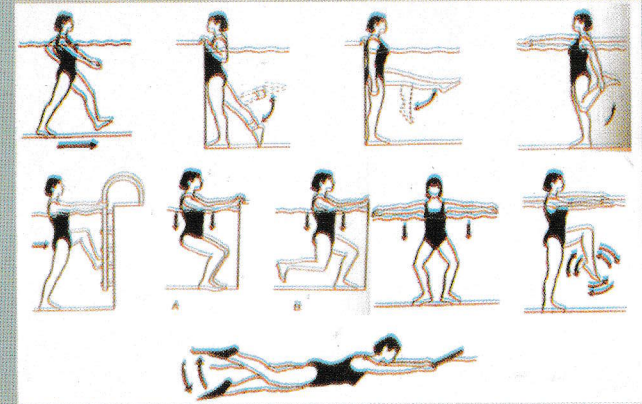
- Duduk di kursi. Letakkan handuk atau bola di antara paha.
- Kencangkan pantat dan dekatkan kedua paha
- Tahan selama 10 detik. Lalu ulangi 5X

### Bersepeda dan latihan di kolam renang

Juga dianjurkan untuk meningkatkan mobilitas, kekuatan, mengurangi nyeri, mencegah disabilitas dan memperbaiki status fungsional, kondisi umum dan kapasitas respiratori pasien. Latihan aerobik juga memperbaiki toletansi aktifitas, meingkatkan ambang nyeri dan mempunyai efek positif pada mood dan motivasi pasien untuk berpartisipasi pada aktifitas lain. Latihan aerobic lebih efektif untuk hasil fungsinal selama jangka yang lebih lama dan kapasitas aerobik tanpa menyebabkan terlalu banyak tekanan pada sendi.

### Latihan di dalam kolam renang

efektif karena berkurangnya gaya gravitasi, efek daya apung dan berkurangnya tekanan sendi



Sumber :  
Layanan kedokteran Fisik dan Rehabilitasi  
Oleh : Luh Karunia Wahyuni & Tim