

# **Osteoarthritis**

## **Pengertian Osteoarthritis**

Osteoarthritis adalah salah satu jenis arthritis yang paling umum terjadi. Kondisi ini menyebabkan sendi-sendi terasa sakit dan kaku. Pembengkakan juga dapat terjadi pada sendi-sendi tersebut. Sendi yang paling sering mengalami kerusakan pada kondisi ini meliputi tangan, lutut, pinggul, dan tulang punggung. Tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa sendi-sendi yang lain juga bisa terserang.

## **Gejala-gejala Osteoarthritis**

Gejala osteoarthritis umumnya berkembang secara perlahan-lahan dan semakin parah seiring waktu. Tingkat keparahan gejala penyakit ini bisa berbeda-beda pada tiap penderita serta lokasi sendi yang diserang.

Rasa sakit dan kaku pada sendi merupakan gejala utama osteoarthritis. Gejala ini bahkan bisa membuat penderita kesulitan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Rasa sakit atau nyeri pada sendi biasanya akan muncul ketika sendi digerakkan dan sensasi kaku akan terasa setelah sendi tidak digerakkan untuk beberapa waktu, misalnya saat bangun pagi. Beberapa gejala lain yang mungkin menyertai adalah:

- Kelenturan sendi yang menurun.
- Sendi yang mudah nyeri.
- Lemas otot dan massa otot yang berkurang.

Gejala-gejala tersebut bisa datang dan pergi atau terjadi secara terus-menerus. Kekambuhan ini mungkin bisa dipengaruhi oleh jenis aktivitas yang Anda jalani serta cuaca. Periksa kanlah diri Anda ke dokter jika gejala-gejala osteoarthritis yang Anda alami tidak kunjung reda selama beberapa minggu. Pemeriksaan ini memungkinkan dokter untuk mengetahui penyebabnya jika belum terdiagnosis atau tingkat keparahannya jika sudah terdiagnosis.

## **Penyebab dan Faktor Risiko Osteoarthritis**

Osteoarthritis menyebabkan tulang rawan mengalami kerusakan secara perlahan-lahan. Tulang rawan adalah jaringan ikat padat yang kenyal dan elastis. Jaringan ini menyelubungi ujung tulang pada persendian untuk melindunginya dari gesekan.

Penyebab kerusakan tulang rawan tersebut belum diketahui secara pasti. Tetapi ada beberapa faktor yang diduga bisa memicu kondisi itu, yaitu:

- Usia. Risiko osteoarthritis akan meningkat seiring bertambahnya usia seseorang, khususnya bagi mereka yang berusia di atas 45 tahun.
- Jenis kelamin. Wanita lebih sering mengalami osteoarthritis dibandingkan pria.
- Cedera pada sendi. Sendi yang mengalami cedera atau pernah menjalani operasi memiliki kemungkinan osteoarthritis yang lebih tinggi.
- Obesitas. Berat badan yang berlebihan menambah beban pada sendi sehingga risiko osteoarthritis menjadi lebih tinggi.
- Faktor keturunan. Risiko osteoarthritis diduga bisa diturunkan secara genetika.
- Mengidap kondisi arthritis lain, misalnya penyakit asam urat atau rheumatoid arthritis.

## **Diagnosis Osteoarthritis**

Tahap awal diagnosis osteoarthritis umumnya meliputi pemeriksaan fisik pada sendi yang terserang. Dokter akan memeriksa apakah ada pembengkakan serta batas gerakan sendi tersebut. Gejala-gejala dan riwayat kondisi kesehatan Anda juga akan ditanyakan oleh dokter.

X-ray, MRI scan, serta tes darah kemudian mungkin dianjurkan sebagai pemeriksaan yang lebih mendetail. Selain itu, langkah-langkah pemeriksaan ini berguna untuk:

- Memeriksa kemungkinan adanya penyakit lain.
- Memeriksa tingkat keparahan osteoarthritis yang dialami pasien.

## **Langkah Penanganan Osteoarthritis**

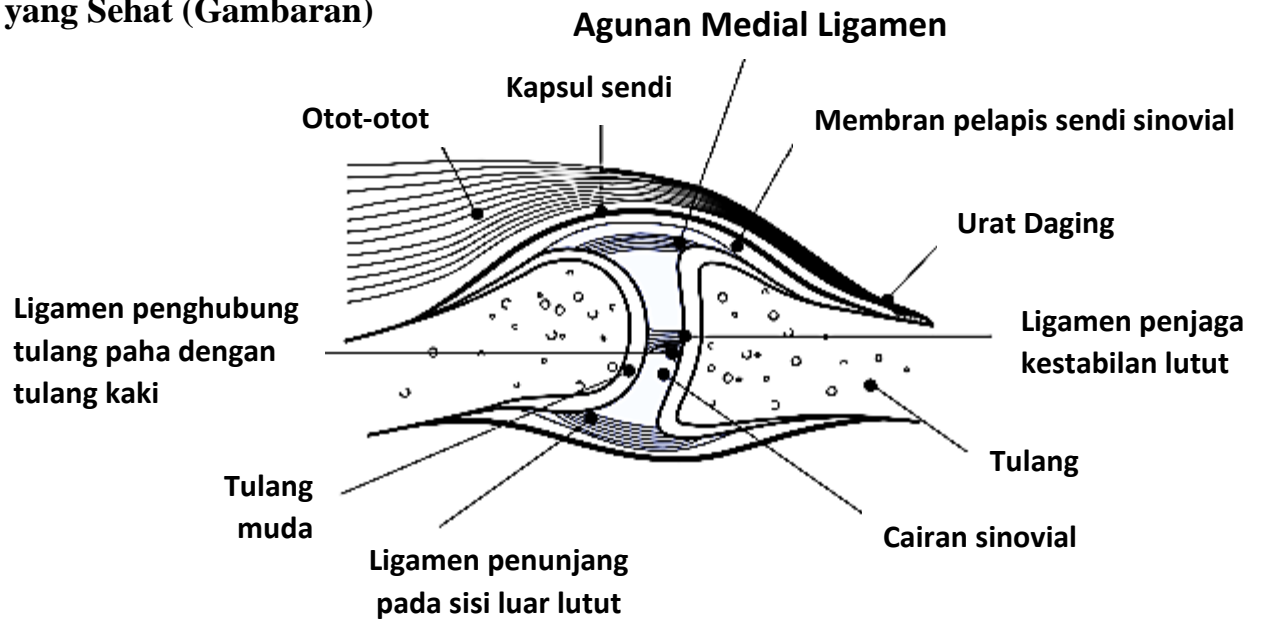
Osteoarthritis termasuk kondisi yang tidak bisa disembuhkan. Penanganan yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi gejala agar pasien bisa tetap beraktivitas dan menjalani kehidupan secara normal. Gejala dari kondisi ini terkadang bisa berkurang secara perlahan-lahan seiring waktu. Gejala bisa ditangani dengan langkah sederhana seperti:

- Menurunkan berat badan bagi pasien yang mengalami obesitas.
- Rutin dalam berolahraga.
- Menjalani terapi fisik dan/atau terapi okupasi.
- Menggunakan alat khusus untuk membantu mengurangi rasa sakit saat pasien berdiri atau berjalan.
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu, misalnya obat pereda rasa sakit atau obat anti inflamasi non-steroid.

Jika langkah-langkah tersebut terbukti kurang efektif dan sendi cukup rusak, dokter mungkin akan menyarankan operasi. Prosedur ini dilakukan untuk memperbaiki, memperkuat, atau mengganti sendi agar pasien bisa lebih mudah bergerak.

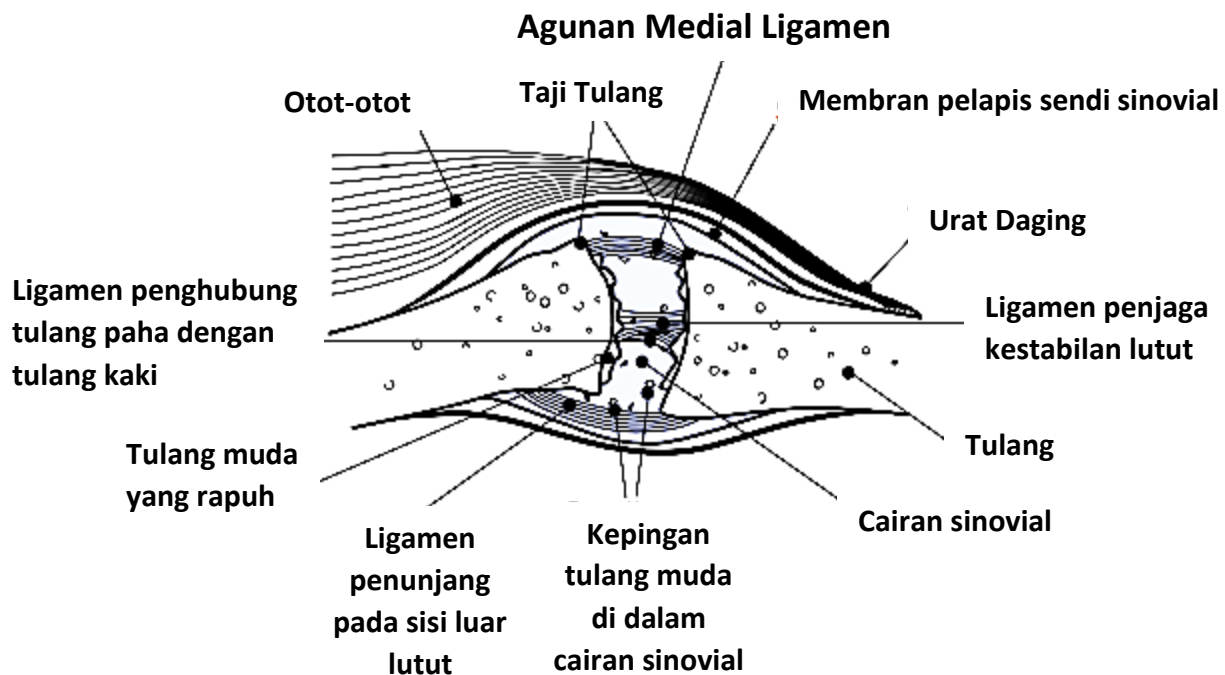
*Sumber: alodokter.com*

## Persendian yang Sehat (Gambaran)



Dalam sendi yang sehat, ujung tulang terbungkus tulang rawan yang halus. Mereka dilindungi oleh kapsul sendi yang dilapisi dengan membran sinovial yang menghasilkan cairan sinovial. Kapsul dan cairan melindungi tulang rawan, otot, dan jaringan ikat.

## Persendian yang Mengalami Osteoarthritis yang Parah (Gambaran)



Dengan adanya osteoarthritis, tulang rawan menjadi aus dan rapuh. Spur tumbuh dari tepi tulang, dan cairan sinovial meningkat. Secara keseluruhan, sendi terasa kaku dan sakit.

## Bagaimana Cara Mengetahui Kalau Anda Mempunyai Osteoarthritis?

Osteoarthritis biasanya datang secara perlahan. Pada awal penyakit, persendian anda mungkin terasa sakit setelah kerja fisik atau olahraga. Nyeri sendi nantinya dapat menjadi lebih sering kambuh. Anda mungkin juga akan mengalami kekakuan sendi, terutama saat pertama kali bangun tidur di pagi hari atau berada di satu posisi dalam jangka waktu yang lama. Meskipun osteoarthritis dapat terjadi pada sendi apapun, yang paling sering terpengaruhi ialah tangan, lutut, pinggul, dan tulang belakang (baik di leher maupun di punggung bagian bawah). Perbedaan penyakit ini tergantung bergantung pada bagian sendi tertentu yang terpengaruh. Uraian berikut ini menyediakan informasi tentang persendian yang paling sering terkena osteoarthritis:

**Tangan:** Osteoarthritis pada tangan kelihatannya diperoleh dari keturunan dalam keluarga. Jika ibu atau nenek Anda menderita osteoarthritis di tangan mereka, maka resiko anda pun lebih besar untuk menderita osteoarthritis di bagian tangan. Wanita biasanya lebih beresiko menderita osteoarthritis di tangan ketimbang pria. Pada umumnya, penyakit ini muncul setelah masa menopause.

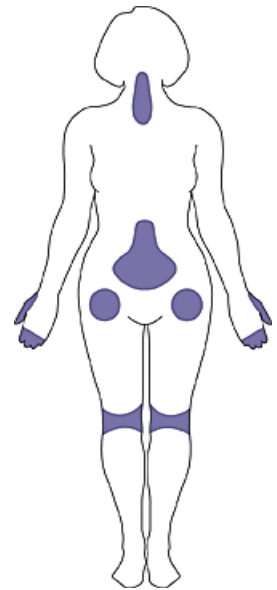
**Lutut:** Lutut adalah salah satu sendi yang paling sering terkena osteoarthritis. Gejala osteoarthritis di lutut termasuk kekakuan, pembengkakan, dan nyeri. Ini membuat anda sulit untuk berjalan, memanjat, duduk-bangun dari kursi, dan masuk-keluar dari bak mandi. Osteoarthritis di lutut dapat menyebabkan kecacatan.

**Pinggul:** Pinggul juga merupakan bagian umum osteoarthritis. Seperti osteoarthritis lutut, gejala osteoarthritis pinggul meliputi nyeri dan kekakuan sendi. Tapi terkadang rasa sakit muncul di pangkal paha, paha bagian dalam, pantat, atau bahkan lutut. Osteoarthritis pada pinggul dapat mempersulit gerakan dan susah membungkuk, sehingga membuat kegiatan sehari-hari seperti berpakaian dan mengenakan sepatu menjadi suatu tantangan.

**Tulang belakang:** Osteoarthritis pada tulang belakang dapat timbul sebagai rasa kaku dan nyeri di leher atau punggung bagian bawah. Dalam beberapa kasus, perubahan yang terkait dengan arthritis di tulang belakang dapat menimbulkan tekanan pada urat saraf yang keluar dari tulang belakang sehingga dapat mengakibatkan kelemahan, kesemutan, atau mati rasa pada lengan dan kaki. Osteoarthritis ini bahkan dapat mempengaruhi fungsi kandung kemih dan usus jika kasusnya sudah parah.

## Daerah Mana Saja yang Biasanya Terserang Osteoarthritis?

Osteoarthritis sangat sering terjadi di tangan (di ujung jari tangan dan jempol), tulang belakang (leher dan punggung bagian bawah), lutut, dan pinggul.



## Bagaimana Cara Mengobati Osteoarthritis?

Program perawatan yang paling berhasil meliputi gabungan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan, gaya hidup, dan kesehatan pasien. Sebagian besar dari program menunjukkan cara untuk mengatasi rasa sakit dan memperbaiki fungsi seperti yang dijelaskan di bawah ini.

### Empat Tujuan Pengobatan Osteoarthritis

- untuk mengatasi rasa sakit
- untuk meningkatkan fungsi tulang sendi
- untuk menjaga berat badan yang normal
- untuk menggapai cara hidup sehat.

### Pendekatan dalam Pengobatan Osteoarthritis

- Olahraga
- Mengontrol berat badan
- Teknik untuk menghilangkan rasa sakit tanpa minum obat dan beberapa pilihan terapi
- Pengobatan untuk mengatasi rasa sakit
- Operasi

### Untuk Info lebih lengkap

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)  
Information Clearinghouse - National Institutes of Health  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
Phone: 301-495-4484                      Toll free: 877-22-NIAMS (877-226-4267)  
TTY: 301-565-2966                      Fax: 301-718-6366  
Email: [NIAMInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMInfo@mail.nih.gov)  
Website: <https://www.niams.nih.gov>

*Apabila anda membutuhkan sumber informasi dalam bahasa anda atau bahasa lainnya, kunjungi website kami atau hubungi NIAMS Information Clearinghouse di [NIAMInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMInfo@mail.nih.gov).*