

Bagaimana Cara Menangani OA?

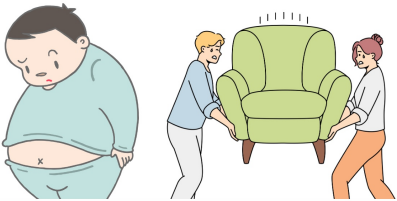
Dengan Obat

- Analgesik (Anti nyeri)
- Suplemen nutrisi tulang dan sendi
- Injeksi (Suntikan)



Obat tidak dapat menyembuhkan OA, hanya mengurangi nyeri dan mencegah sendi/tulang agar tidak makin cepat rusak

Tanpa Obat



- Menjaga berat badan ideal
- Mengurangi aktivitas berat yang membebani sendi

Apa yang dapat menyebabkan OA?

- Usia lanjut
- Berat badan berlebih (obesitas)
- Aktivitas fisik dan penekanan yang berulang dan berlebihan
- Cedera
- Kurang asupan vitamin D dan Kalsium



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

REHABILITASI MEDIK PADA OSTEOARTHRITIS (OA)



Osteoarthritis (OA) adalah penyakit dimana tulang rawan yang melindungi ujung tulang **mulai rusak**, disamping itu ada **perubahan pada sendi** sehingga menimbulkan rasa nyeri dan semakin terbatasnya gerakan.

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Contact Us



Jl. Raya Tayu - Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com

GEJALA OSTEOARTHRITIS (OA)

- Nyeri dalam (agilu) saat aktivitas (terutama saat jongkok dan naik tangga) sehingga membatasi gerakan
- Kaku pada sendi yang terkena terutama pagi hari, bagian tidur, dan hilang setelah digerak-gerakkan (kurang dari 30 menit)
- Sendi bengkak
- Suara gemertak pada sendi

KOMPLIKASI OSTEOARTHRITIS (OA)



Patah Tulang Susah untuk beraktifitas

Dimana sering terjadi OA?



Tulang Belakang



Panggul



Tangan



Kaki



Lutut

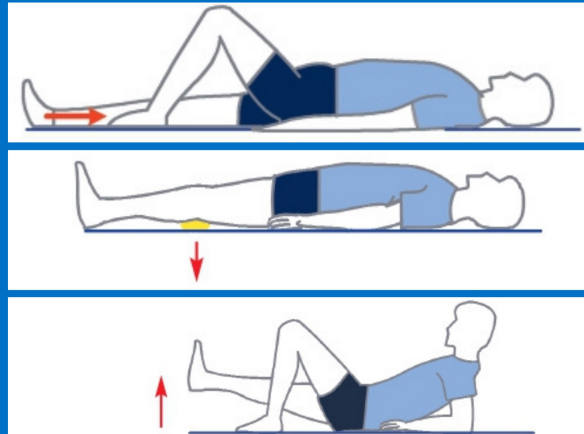
Penanganan Rehabilitasi Medik

FISIOTERAPI

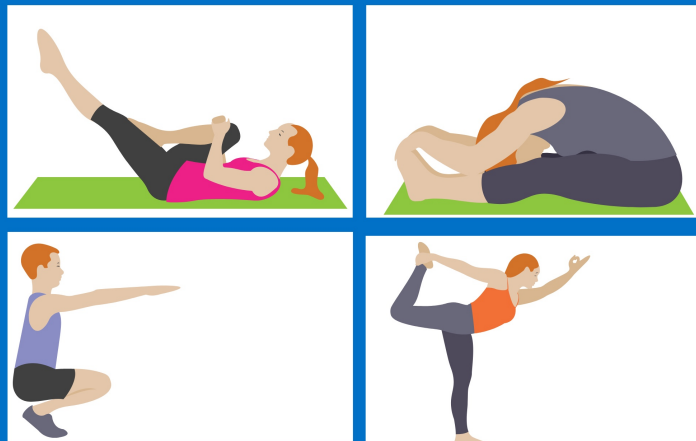
1. Modalitas untuk menghilangkan nyeri :

- Terapi listrik (TENS)
- Terapi Panas
 - superficial (infrared, kompres hangat)
 - dalam (SWD, MWD, ultrasound)
- Terapi dingin (kompres dingin pada kondisi akut)

2. Latihan lingkup gerak sendi



3. Latihan Peregangan Otot



PENCEGAHAN OSTEOARTHRITIS (OA)

- Menghindari olahraga yang berat
- Mengontrol berat badan
- Minum obat untuk mencegah pengapuran
- Konsumsi makanan sehat dan bergizi
- Memilih alas kaki yang tepat dan nyaman
- Jangan bekerja berat
- Perbanyak kalsium seperti susu

LATIHAN FISIK YANG DISARANKAN

- SLR - Straight Leg Raise
- Quat Set
- Streching
- Strenthening Hemstring
- Strenthening adductor

2X10 PENGULANGAN

