Osteoartritis

Lembar ini telah ditulis bagi penderita osteoartritis untuk memberikan informasi umum guna membantu Anda memahami bagaimana osteoartritis mempengaruhi Anda dan apa yang dapat Anda lakukan untuk mengelolanya. Lembar ini juga memberi tahu Anda di mana mencari informasi dan saran lebih lanjut.

Apakah osteoartritis (OA) itu?

Osteoartritis (OA) adalah suatu kondisi yang mempengaruhi seluruh sendi termasuk tulang, tulang rawan, ligamen dan otot. Meskipun sering digambarkan sebagai 'keausan', OA sekarang dianggap sebagai hasil dari kerja bersama yang sangat keras untuk memperbaiki dirinya sendiri.

Osteoartritis mencakup:

- radang jaringan di sekitar sendi
- kerusakan tulang rawan sendi - ini adalah bantalan pelindung di ujung tulang Anda yang memungkinkan sendi bergerak dengan lancar
- taji tulang tumbuh di sekitar tepi sendi
- keausan pada ligamen (pita ikat yang kuat yang menghubungkan persendian) dan tendon (jaringan ikat yang melekatkan otot ke tulang).

Osteoartritis dapat mempengaruhi persendian mana saja tetapi paling sering terjadi pada lutut, pinggul, sendi jari dan jempol kaki.

Osteoartritis dapat berkembang pada usia berapa pun tetapi cenderung lebih umum pada mereka yang berusia di atas 40 tahun atau yang memiliki cedera sendi.

Osteoartritis berbeda dengan osteoporosis. Osteoporosis adalah suatu kondisi tulang menjadi rapuh dan repih, menyebabkan tulang-tulang tersebut mudah patah.

Apa saja gejalanya?

Gejala OA berbeda pada tiap penderita. Gejala Anda juga akan tergantung pada sendi yang terpengaruh. OA cenderung berkembang secara perlahan-lahan, selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Gejala yang paling umum adalah nyeri dan kekakuan sendi. Sensasi ini biasanya paling buruk pada aktivitas awalnya tetapi bisa lebih konstan pada penyakit selanjutnya. Gejala-gejala ini dapat memengaruhi kemampuan Anda untuk melakukan aktivitas biasa sehari-hari, seperti berjalan kaki, menaiki tangga, dan membuka stoples. Gejala lain mungkin termasuk bunyi 'klik-klik', sensasi derakan, atau kehilangan kelenturan pada sendi.

Apakah penyebabnya?

Penelitian menunjukkan ada beberapa hal yang dapat menempatkan Anda pada risiko lebih besar terkena OA pada persendian tertentu, misalnya:

- **lutut:** kelebihan berat badan; mengalami cedera lutut sebelumnya; pekerjaan yang melibatkan berlutut; memanjat dan berjongkok
- **pinggul:** kelebihan berat badan; mengalami cedera pinggul sebelumnya; pekerjaan yang melibatkan mengangkat beban berat (termasuk bertani); sejarah keluarga OA
- **tangan:** riwayat keluarga OA; penggunaan berulang atau cedera sebelumnya pada tangan; kelebihan berat badan.

Bagaimana penyakit ini didiagnosis?

Dokter Anda akan mendiagnosis OA dari gejala dan pemeriksaan fisik Anda. X-ray mungkin menunjukkan penyempitan dan perubahan bentuk sendi Anda. Namun X-ray tidak mendiagnosis seberapa banyak masalah yang akan Anda derita.

X-ray yang menunjukkan kerusakan sendi tidak selalu berarti Anda akan mengalami rasa amat sakit atau masalah. Di sisi lain persendian Anda mungkin sangat sakit walaupun sinar-X menunjukkan normal.
Tes darah hanya membantu untuk mengesampingkan jenis radang sendi lainnya.

Apa yang akan terjadi pada saya?

Dampak OA pada aktivitas biasa dan gaya hidup Anda tergantung pada sendi mana yang terpengaruh. Namun prospek sebagian besar orang dengan OA sangat positif. Bagi banyak orang OA akan ringan dan tidak menyebabkan masalah besar. OA pada pinggul dan lutut kadang-kadang dapat menyebabkan kecacatan parah dan mungkin diperlukan pembedahan untuk mengganti sendi. Operasi persendian biasanya merupakan pilihan jika perawatan yang kurang invasif, seperti penurunan berat badan, olahraga, dan obat-obatan, telah gagal mengendalikan gejala Anda.

Apakah ada obat untuk OA?

Saat ini belum ada obat untuk OA. Meskipun ada perawatan yang secara efektif dapat mengendalikan gejala, Anda harus waspada terhadap produk atau terapi yang mengklaim dapat menyembuhkan OA.

Apa pengobatan yang ada untuk OA?

Pengobatan untuk OA bervariasi tergantung pada sendi yang terkena dan keparahan kondisi Anda. Tidak ada cara untuk memprediksi dengan tepat pengobatan apa yang paling tepat untuk Anda. Setiap perawatan memiliki manfaat dan risiko sendiri. Dokter Anda mungkin perlu mencoba beberapa pengobatan berbeda sebelum menemukan yang tepat untuk Anda.

Secara umum, perawatan biasanya meliputi:

- program penurunan berat badan, jika Anda kelebihan berat badan
- program latihan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan Anda
- pengelolaan rasa sakit, menggunakan obat-obatan seperti penghilang rasa sakit atau obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID), serta belajar mengubah cara Anda berpikir, dan bereaksi terhadap rasa sakit
- perangkat seperti kawat gigi, tongkat jalan, dan sol sepatu
- operasi penggantian sendi, jika gejala Anda tidak lagi terkontrol dengan terapi lain. Artroskopo (operasi lubang kunci) tidak direkomendasikan sebagai pengobatan untuk nyeri pada Osteoartritis lutut.

Pelajari tentang OA dan pilihan-pilihan pengobatan Anda. Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk hidup dengan baik dengan OA.

Kantor Arthritis setempat Anda memiliki lembar informasi tentang aktivitas fisik, makan sehat, obat-obatan dan pembedahan.

Apa yang dapat saya lakukan?

Temui dokter Anda untuk pengobatan dan saran. Dokter Anda akan membantu mendapatkan pengobatan yang tepat untuk mengelola gejala. Lihat lembar informasi *Working with your healthcare team* (Bekerja sama dengan tim kesehatan Anda).

Ketahuilah tentang OA dan berperan aktif dalam pengobatan Anda.

Tidak semua informasi yang Anda baca atau dengar dapat dipercaya. Jadi selalu bicarakan dengan dokter atau tim kesehatan Anda tentang pengobatan yang Anda pertimbangkan untuk dicoba. Sumber informasi lebih lanjut yang handal juga tercantum pada bagian di bawah ini. Kursus pengelolaan diri bertujuan untuk membantu Anda mengembangkan keterampilan guna secara aktif terlibat dalam perawatan kesehatan Anda. Hubungi Kantor Arthritis setempat Anda untuk perincian kursus ini

Pelajari cara untuk mengelola rasa sakit. Lihat lembar informasi *Dealing with pain* (Menangani rasa sakit).

Tetaplah aktif. Olahraga sangat dianjurkan untuk penderita OA. Ini membuat sendi dan otot Anda sehat dan lentur, serta mencegah masalah kesehatan lainnya. Anda mungkin perlu berkonsultasi dengan ahli fisioterapi atau ahli fisiologi olahraga. Lihat lembar informasi *Physical activity* (Aktivitas fisik) dan *Working with your healthcare team.*

Lakukan diet yang sehat. Tidak ada diet yang akan menyembuhkan OA, tetapi dianjurkan diet yang ditujukan untuk mempertahankan berat badan ideal. Lihat lembar informasi *Healthy eating* (Makan sehat).

Seimbangkan hidup Anda. Pelajari tentang peralatan yang membuat tugas sehari-hari lebih mudah dan bagaimana menyeimbangkan istirahat dan aktivitas. Lihat lembar informasi *Fatigue and arthritis* (Kelelahan dan artritis).

Akuilah perasaan Anda dan carilah dukungan. Karena saat ini tidak ada obat untuk OA, itu wajar untuk merasa takut, frustrasi, sedih dan kadang-kadang marah. Waspadai perasaan ini dan dapatkan bantuan jika mulai memengaruhi kehidupan sehari-hari Anda. Lihat lembar informasi *Arthritis and emotions* (Arthritis dan emosi).

Untuk kantor Arthritis setempat Anda:
Teleponlah 1800 011 041
situs web: www.arthritisaustralia.com.au

HUBUNGI KANTOR ARTHRITIS SETEMPAT ANDA UNTUK LEBIH BANYAK LEMBAR INFORMASI TENTANG ARTHRITIS.

Produced with the support of AbbVie

© Hak Cipta Arthritis Australia 2019. Ditinjau Desember 2017. Penafian: Lembar ini diterbitkan oleh Arthritis Australia hanya untuk tujuan informasi dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti nasihat medis. Sumber: Daftar lengkap referensi yang digunakan untuk menyusun lembar ini tersedia dari Kantor Arthritis lokal Anda. Organisasi-organisasi berikut berkontribusi pada pengembangan lembar informasi ini: Australian Rheumatology Association (Asosiasi Rheumatologi Australia), Australian General Practice Network (Jaringan Praktek Umum Australia), Australian Physiotherapy Association (Asosiasi Fisioterapi Australia), Australian Practice Nurses Association (Asosiasi Perawat Praktik Australia), Pharmaceutical Society of Australia (Masyarakat Farmasi Australia) dan Royal Australian College of General Practitioners (Sekolah Tinggi Praktisi Umum Royal Australian College). Pemerintah Australia menyediakan pendanaan awal untuk mendukung proyek ini.