

NYERI PADA TULANG & SENDI

Dr RM TIAHJA NURROBI M Kes SpOT (K) Hand

Pendahuluan

- o Perkembangan Jaman menyebabkan :
 - Naiknya jumlah populasi usia tua
 - Transisi Pola Penyakit kearah Peny Degeneratif



Mayoritas Keluhan pada Tulang dan Sendi

- o Nyeri (Paling banyak)
- o Kaku Sendi
- o Bengkak
- o Bengkok



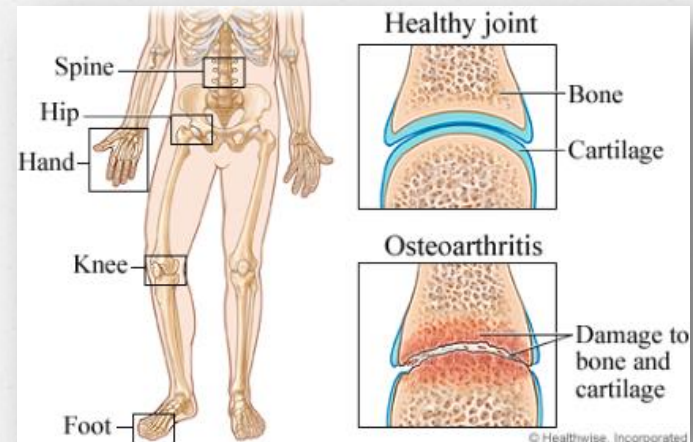
Penyakit Degeneratif dg Nyeri pd Tulang dan Sendi

- Osteoarthritis
(Radang Tulang
Rawan Sendi)
- Osteoporosis
(Keropos Tulang)



Osteoarthritis

- o Penyakit yg ditandai dg kerusakan tulang rawan sendi
- o Biasanya menyerang sendi besar :
 - o Lutut
 - o Pinggul



Penyebab Osteoarthritis

- o Usia
- o Obesitas
- o Trauma
- o Obat Kortikosteroid
- o Jamu2an
- o Genetik



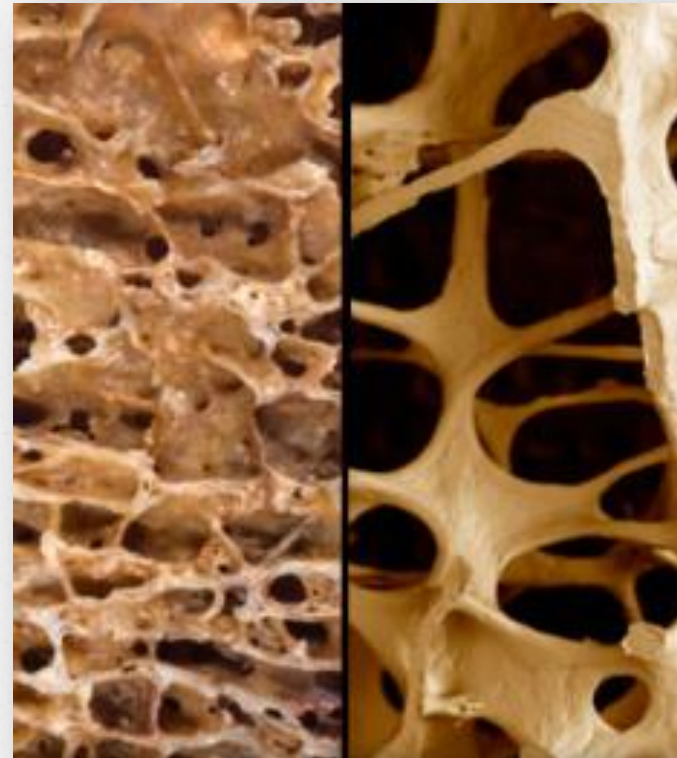
Penanganan Osteoarthritis

- o Modifikasi aktifitas
- o Penurunan BB
- o Memakai tongkat
- o Obat2an
- o Fisioterapi
- o Injeksi sendi
- o Operasi



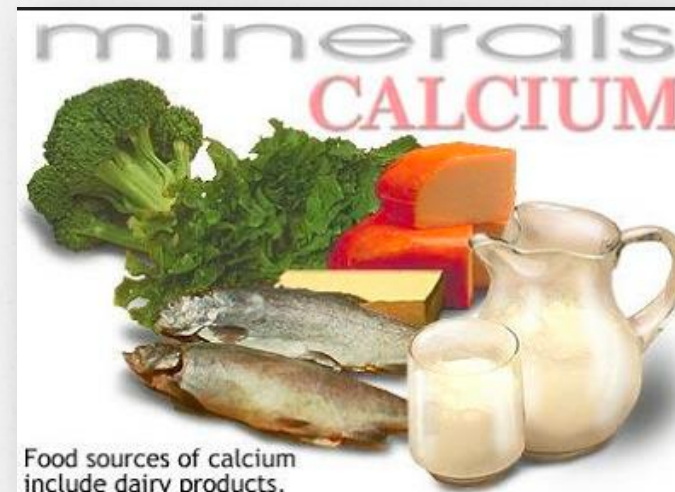
Osteoporosis

- o Penyakit yg ditandai oleh penurunan masa tulang
- o Meningkatkan resiko patah tulang
- o Lebih banyak pd wanita menopause



Penyebab Osteoporosis

- o Usia
- o Menopause
- o Kurus
- o Kurang Olahraga
- o Kurang konsumsi kalsium
- o Kurang paparan sinar matahari
- o Genetik



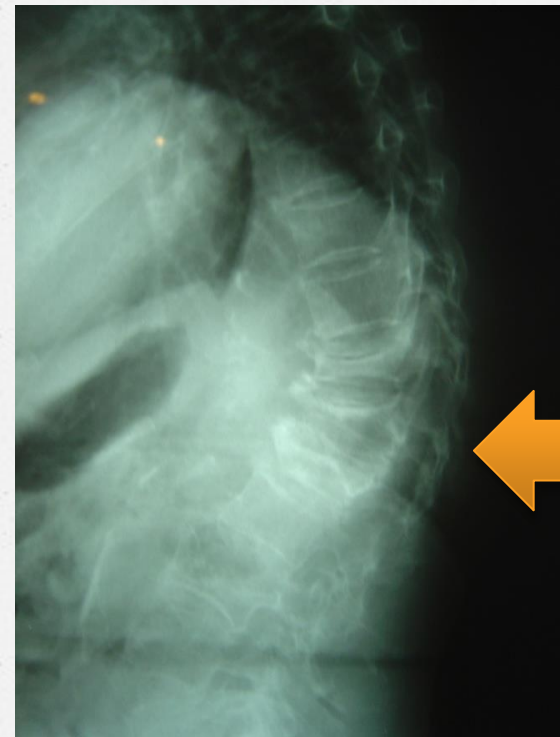
Penanganan Osteoporosis

- o Modifikasi aktifitas
- o Mencegah jatuh
- o Konsumsi kalsium
- o Terpapar sinar matahari pagi
- o Hindari Rokok, kopi dan alkohol
- o Obat2an
- o Operasi



Komplikasi Osteoporosis

- o Patah Tulang
 - Tulang Belakang
 - Tulang Pangkal Paha
 - Tulang Pergelangan Tangan
- o Penurunan Kualitas Hidup



Resume

- Osteoarthritis dan Osteoporosis dpt menyebabkan penurunan kualitas hidup
- Keduanya bisa diperlambat dengan cara Hidup yg Sehat



Terima Kasih

