

KOMPLIKASI OSTEOARTHRITIS

1. Keterbatasan mobilitas

mempengaruhi kemampuan individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari.



2. Gangguan tidur

Nyeri dan ketidaknyamanan dapat mengganggu tidur.



3. Deformitas sendi

Osteoarthritis yang parah dapat menyebabkan deformitas sendi, seperti kelainan bentuk atau posisi yang tidak normal



PENCEGAHAN OSTEOARTHRITIS

1. Menjaga berat badan ideal
2. Aktivitas fisik tepat & teratur
3. Menghindari cedera sendi
4. Mempertahankan postur tubuh yang baik
5. Pola makan gizi seimbang
6. Penguatan otot dan latihan Rentang gerak



OSTEOARTHRITIS (OA)



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/014/RSUD SR-2026

Yuk kenali

PENGERTIAN OSTEOARTHRITIS

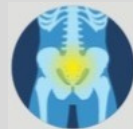
Osteoarthritis merupakan penyakit kronis pada sendi dimana terjadi peradangan dan pengapuran pada sendi akibat kerusakan tulang rawan

Titik Nyeri osteoarthritis

1. Lutut



2. Panggul



3. Tangan



4. Tulang belakang



GEJALA UMUM OSTEOARTHRITIS

1. Adanya rasa nyeri
2. Pembengkakan sendi
3. Kekakuan sendi
4. Sensasi bunyi
5. Berkurangnya fleksibilitas



faktor resiko osteoarthritis

Faktor resiko seseorang :
terkena osteoarthritis

1. Usia lanjut
2. Jenis kelamin perempuan
3. Obesitas atau berat badan berlebih
4. Riwayat cedera sendi
5. Faktor genetik
6. Kelainan anatomi sendi
7. Kelemahan otot penyangga sendiri
8. Pekerjaan/ aktivitas berat dan berulang

Pengobatan

1. Terapi fisik/fisioterapi
2. Obat
3. Olahraga
4. Menurunkan berat badan
5. Operasi