

### NYERI SENDI JARI-JARI TANGAN

Nyeri sendi jari-jari tangan dapat disebabkan oleh penyakit rematik. Namun demikian, jangan terburu-buru menganggap semua nyeri pada sendi jari-jari dan pergelangan tangan selalu disebabkan oleh penyakit rematik

Rematik adalah penyakit di mana terjadi peradangan bagian dalam kapsul sendi akibat adanya antibodi tidak normal yang justru menyerang bagian tubuh sendiri, yaitu kapsul sendi. Penyakit rematik memang terutama menyerang sendi-sendi jari-jari dan pergelangan tangan. Namun demikian, penyakit rematik lazim menyerang lebih dari tiga sendi serta mengenai kedua tangan kanan dan kiri secara simetris pada waktu yang bersamaan. Penyakit rematik sangat jarang menyebabkan nyeri hanya pada satu sendi saja.

Ada beberapa penyakit lain yang lebih sering menyebabkan nyeri sendi di daerah tangan dibanding penyakit rematik, yaitu penyakit *trigger finger*, penyakit *de Quervain*, dan *carpal tunnel syndrome*

. Ketiga penyakit ini lebih sering mengenai wanita dibanding laki-laki.

Penyakit *trigger finger* terjadi akibat terjepitnya otot jari-jari di daerah telapak tangan.. Gejala yang khas adalah adanya nyeri pada pangkal jari tangan, terutama jika jari-jari digunakan untuk menggenggam. Jari sering seperti "tersangkut" pada saat dilipat dan terasa nyeri jika diluruskan kembali.

Penyakit *De Quervain* timbul akibat terjepitnya otot ibu jari tangan. Nyeri terasa di daerah pergelangan tangan di sebelah atas pangkal ibu jari. Rasa nyeri timbul pada saat tangan dipakai menggenggam atau mengangkat sesuatu, misalnya gayung untuk mandi.

Penyebab lain nyeri jari-jari tangan adalah *Carpal tunnel syndrome (CTS)* yang disebabkan terjepitnya saraf medianus di daerah pergelangan tangan. Gejala CTS yang lebih menonjol dibanding rasa nyeri adalah rasa tebal dan kesemutan pada ibu jari, telunjuk, jari tengah dan manis; jari kelingking  
tidak mengalami gejala semacam itu.

## Jenis sakit nyeri sendi

Ditulis oleh ihks

Selasa, 08 September 2009 14:26 - Pemutakhiran Terakhir Rabu, 27 Maret 2013 16:26

---

Sekali lagi, ketiga penyakit tersebut di atas jauh lebih sering mengakibatkan nyeri sendi jari-jari dan pergelangan tangan dibanding rematik dan asam urat.

## NYERI SENDI BAHU & SIKU

Nyeri bahu paling sering diakibatkan oleh penyakit *shoulder impingement*, yaitu suatu penyakit akibat peradangan otot di dalam sendi bahu.

Peradangan tersebut lazim disebabkan oleh robekan serabut-serabut otot di dalam sendi bahu, yang dikenal sebagai rotator cuff.

Gejala penyakit ini adalah bahu terasa nyeri jika lengan diangkat ke arah atas atau ke arah belakang. Penderita mengalami kesulitan melakukan gerakan tertentu, seperti menyisir, mengangkat gayung atau memakai kaos.

Ada dua penyakit penyebab nyeri sendi siku. Penyakit *tennis elbow* menyebabkan nyeri di daerah sisi luar sendi siku, sementara

*golfer's elbow*

mengakibatkan nyeri pada sisi dalam sendi siku. Sama seperti

*shoulder impingement*,

kedua penyakit ini disebabkan oleh peradangan otot akibat peregangan otot secara berlebihan, bukan karena penyakit rematik atau asam urat.

## NYERI DI DAERAH KAKI

Selain rematik, asam urat sering dituduh sebagai penyebab nyeri sendi. Asam urat jika menumpuk di dalam sendi dalam bentuk kristal natrium urat memang dapat menyebabkan peradangan dan nyeri sendi. Akan tetapi, sekitar 90% nyeri sendi yang disebabkan oleh asam urat hanya menyerang sendi pangkal ibu jari kaki.

Dengan kata lain, nyeri sendi yang dapat dihubungkan dengan asam urat adalah nyeri sendi

## Jenis sakit nyeri sendi

Ditulis oleh ihks

Selasa, 08 September 2009 14:26 - Pemutakhiran Terakhir Rabu, 27 Maret 2013 16:26

---

yang mengenai pangkal ibu jari kaki. Asam urat jarang mengakibatkan nyeri pada sendi yang lain, meskipun juga dapat menyerang sendi siku dan jari-jari tangan serta pergelangan kaki.

Penyebab utama nyeri di daerah kaki adalah *plantar fasciitis* dan *Achilles tendonitis*, bukan asam urat atau rematik. Kedua penyakit ini disebabkan oleh peradangan otot di daerah kaki.

*Plantar fasciitis* menyebabkan nyeri pada telapak kaki (sisi bawah tumit), khususnya ketika bangun pada pagi hari yang biasanya berkurang setelah kaki digunakan berjalan beberapa waktu. Sementara *Achilles tendonitis* menyebabkan nyeri pada ujung belakang tumit. Kedua penyakit ini bukan merupakan penyakit rematik

## NYERI PINGGUL & LUTUT

Sendi pinggul dan lutut adalah dua sendi yang paling sering terasa nyeri karena paling banyak menerima beban. Penyebab utama nyeri kedua sendi tersebut juga bukan penyakit rematik atau asam urat.

Pada usia di bawah 45 tahun, penyebab utama nyeri kedua sendi ini adalah peradangan otot dan kapsul pembungkus sendi akibat peregangan yang berlebihan, seperti misalnya karena olah raga atau terpeleset. Sementara di atas umur 45 tahun, penyebab utama nyeri kedua sendi tersebut adalah pengapuran sendi (*osteoarthritis*), bukan penyakit rematik atau asam urat, seperti keyakinan banyak orang

Pengapuran sendi merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh menipisnya tulang rawan sendi. Tulang rawan berfungsi melapisi setiap ujung tulang pembentuk sendi, sehingga sendi dapat bergerak bebas tanpa rasa sakit. Jika tulang rawan tersebut menipis, ujung tulang tidak dilapisi lagi oleh tulang rawan dan akan saling bergesekan secara langsung sehingga mengakibatkan rasa nyeri.

## GEJALA PENGAPURAN SENDI

## Jenis sakit nyeri sendi

Ditulis oleh ihks

Selasa, 08 September 2009 14:26 - Pemutakhiran Terakhir Rabu, 27 Maret 2013 16:26

---

Gejala pengapuran sendi stadium dini biasanya berupa nyeri dan kekakuan sendi setelah lama tidak bergerak, seperti setelah bangun tidur atau duduk dalam waktu yang lama. Sendi lutut juga terasa sakit apabila digunakan beraktivitas, seperti berjalan dalam waktu yang lama, naik-turun tangga, atau berjongkok. Sering terdengar bunyi “krek-krek” pada saat sendi lutut digerakkan.

Pada stadium yang lebih berat, rasa sakit tidak hanya dirasakan ketika beraktivitas, tetapi juga pada saat istirahat. Pada stadium yang lanjut, selain rasa sakit yang semakin hebat, sendi lutut menjadi kaku dan bengkok seperti huruf O atau huruf X. Penderita pengapuran sendi yang berat lazim berjalan pincang.

Pada foto Rontgen, celah sendi yang mengalami pengapuran sendi tampak lebih sempit dibanding celah sendi yang normal sebagai akibat penipisan tulang rawan sendi. Hasil foto Rontgen inilah yang lazim digunakan untuk menentukan berat ringannya (stadium) pengapuran sendi. Ada 4 stadium pengapuran sendi; stadium 1 dan 2 dikategorikan sebagai pengapuran sendi ringan, sementara stadium 3 dan 4 sebagai pengapuran sendi yang berat.

## Pengobatan

Pengobatan pengapuran sendi berbeda-beda tergantung stadiumnya. Pengapuran sendi derajat ringan (yaitu stadium 1 dan 2) masih dapat disembuhkan dengan pengobatan yang tepat, seperti menurunkan berat badan dan pemberian obat berupa (1) obat anti-radang dan anti-nyeri, (2) suplemen yang mengandung glukosamin dan kondroitin sulfat untuk menumbuhkan tulang rawan, (3) obat pelumas sendi yang perlu disuntikkan ke dalam sendi, serta (4) operasi dengan kamera dan alat khusus yang dimasukkan ke dalam sendi melalui sayatan kecil untuk membersihkan permukaan tulang rawan sendi yang berserabut dan membuang “kotoran” lain di dalam sendi. Operasi semacam ini disebut *“arthroscopic debridement”*.

Injeksi pelumas sendi dan glukosamin hanya bermanfaat untuk pengapuran sendi derajat ringan (stadium 1 dan 2). Untuk pengapuran sendi derajat berat (stadium 3 dan 4) obat tersebut tidak bermanfaat karena tulang rawan sendi telah menipis dan bahkan hilang sama sekali sehingga tidak ada lagi tulang rawan yang tersisa untuk dilumasi dan ditumbuhkan lagi.

## Jenis sakit nyeri sendi

Ditulis oleh ihks

Selasa, 08 September 2009 14:26 - Pemutakhiran Terakhir Rabu, 27 Maret 2013 16:26

---

Banyak pasien yang kecewa telah mendapat suntikan obat pelumas sendi, tetapi tidak sembuh. Banyak diantaranya mendapat suntikan 5 sampai 10 kali pada kedua lututnya, tetapi tetap terasa nyeri. Hal ini disebabkan karena mereka telah mengalami pengapuran sendi stadium 3 atau 4, sehingga bentuk pengobatan untuk stadium 1 dan 2 tersebut tidak bermanfaat lagi.

## Operasi Penggantian Sendi

Oleh karena itu, pengobatan terbaik untuk pengapuran sendi lutut dan pinggul stadium 3 dan 4 adalah operasi penggantian sendi. Operasi ini dilakukan untuk mengganti sendi yang telah rusak akibat pengapuran sendi dengan sendi buatan (prosthesis).

Operasi penggantian sendi lutut tidak hanya menghilangkan rasa sakit sendi yang telah rusak, tetapi juga membuat sendi lutut yang bengkok menjadi lurus kembali setelah operasi. Setelah menjalani operasi penggantian sendi, penderita diijinkan untuk berjalan cepat, naik tangga, berenang, naik sepeda, berdansa dan bahkan bermain golf.

Operasi penggantian sendi lutut dan pinggul tidak membutuhkan rawat inap di rumah sakit yang lama. Tiga hari setelah operasi, pasien mulai dilatih berjalan dengan alat bantu penyangga yang disebut *walker*. Lama perawatan di rumah sakit berkisar 4 sampai 5 hari. Pasien biasanya mampu berjalan seperti orang normal tanpa bantuan *walker* sekitar 3-4 minggu setelah operasi.

Operasi penggantian sendi aman bagi orang tua; kenyataannya hampir semua penderita pengapuran sendi adalah orang tua. Operasi ini juga aman bagi para penderita kencing manis, hipertensi dan jantung sepanjang hasil pemeriksaan fisik dan laboratorium dalam batas normal.

## Jenis sakit nyeri sendi

Ditulis oleh ihks

Selasa, 08 September 2009 14:26 - Pemutakhiran Terakhir Rabu, 27 Maret 2013 16:26

---