

APA ITU ARTRITIS?

Artritis adalah kondisi inflamasi atau peradangan pada sendi yang bersifat akut atau kronik. Gejala yang muncul adalah nyeri, bengkak, kaku dan kemerahan. Gejala ini dapat menyebabkan penurunan fungsional. Kondisi artritis memiliki beberapa tipe atau jenis.

Kondisi artritis dapat menyerang berbagai kalangan – mulai dari anak-anak, remaja bahkan atlet. Namun artritis juga umum diderita oleh kaum lanjut usia (lansia).

Apapun tipe artritis yang diderita seseorang, **menjadi aktif secara fisik dan menjalankan gaya hidup** dapat membantu seseorang untuk tetap mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara fungsional.

Artritis dapat mempengaruhi mobilitas dan aktivitas fungsional seseorang. Kondisi ini dapat menghambat pekerjaan seseorang dan keterbatasan partisipasi dalam lingkungan sekitarnya. Tidak jarang kondisi artritis dapat menyebabkan rasa cemas bahkan depresi.

Gejala artritis yang muncul dapat bervariasi dari minggu ke minggu, bahkan hari ke hari. Namun, dengan penanganan yang tepat, seseorang dapat melakukan tata laksana gejala yang disebabkan oleh artritis.



Tipe artritis

Terdapat beberapa tipe atau jenis artritis, beberapa diantaranya adalah:



osteoarthritis



gout arthritis



rheumatoid arthritis



juvenile idiopathic arthritis (JIA)



spondyloarthritis (termasuk axial spondyloarthritis dan psoriasis arthritis)

Gejala artritis

Artritis dapat menyerang siapa saja, masing-masing tipe memiliki gejala spesifiknya, namun beberapa gejala umum yang dialami adalah:

- nyeri sendi
- kekakuan sendi (terutama di pagi hari)
- peradangan atau tanda inflamasi (bengkak)
- kemerahan dan panas pada area sendi yang terkena artritis



- kelemahan atau penurunan massa otot

Beberapa tipe artritis dapat menimbulkan gejala yang tidak berhubungan langsung dengan persendian, diantaranya adalah

- nyeri menjalar
- kelelahan yang ekstrim
- gatal-gatal (psoriasis)
- ruam
- demam
- penurunan berat badan
- gejala yang menyerang sistem tubuh lainnya seperti mata, jantung, paru-paru dan saraf



Peran Fisioterapis

Tetap aktif secara fungsional merupakan aspek penting bagi seseorang dengan kondisi artritis. **Fisioterapis adalah bagian dari tim multidisiplin yang akan membantu Anda menangani kondisi artritis.** Fisioterapis akan melakukan pemeriksaan fisik dan kapasitas fungsional seseorang, hal ini berfungsi untuk membantu Anda agar dapat tetap bergerak secara aktif dan mampu mengatasi gejala yang timbul. Seorang fisioterapis akan bekerja dengan Anda dan rekan professional lainnya untuk merancang program latihan yang disesuaikan dengan kondisi Anda.

Strategi yang dipakai oleh Fisioterapis meliputi:

- Merancang program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan Anda
- Membangun kekuatan, stamina, mobilitas dan tingkatan aktivitas
- Membantu menciptakan keseimbangan antara latihan dan istirahat (rest)
- Membantu memilih gaya hidup yang tepat
- Mengembangkan kemampuan untuk mengatasi gejala nyeri, bengkak dan kaku
- Memodifikasi aktivitas fungsional untuk di rumah dan pekerjaan
- Melakukan pemeriksaan secara holistik dan akan membantu Anda untuk mendapatkan akses dari rekan professional lainnya untuk menangani kondisi artritis, seperti dokter spesialis, psikolog, okupasi terapi, dsb



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday