

OSTEOARTRITIS LUTUT

PADA LANSIA

Osteoarthritis (OA) lutut adalah penyakit sendi degeneratif yang umum terjadi pada lansia, ditandai dengan kerusakan progresif pada tulang rawan sendi lutut. Hal ini menyebabkan nyeri, kekakuan, penurunan fungsi sendi, dan gangguan mobilitas.

Penyebab dan Faktor Risiko



Usia lanjut: Risiko meningkat seiring bertambahnya usia, terutama di atas 60 tahun.



Riwayat cedera lutut: Misalnya robekan meniskus atau cedera ligamen.



Jenis kelamin: Wanita pascamenopause lebih berisiko karena penurunan estrogen.



Aktivitas berulang atau beban kerja berat: Misalnya terlalu sering jongkok atau angkat berat.



Berat badan berlebih (obesitas): Memberikan beban lebih pada sendi lutut.



Faktor genetik: Riwayat keluarga dengan OA juga meningkatkan risiko.

Gejala Umum



Nyeri di sekitar lutut



Suara gemeretak atau "krepitasi" saat lutut digerakkan.



Kekakuan sendi



Penurunan rentang gerak sendi lutut.



Bengkak di sekitar sendi lutut.



Perubahan bentuk sendi pada stadium lanjut.

Latihan Gerakan Osteoarthritis Lutut Pada Lansia

Latihan gerakan osteoarthritis lutut pada lansia sebaiknya dilakukan secara perlahan, tanpa menimbulkan nyeri berlebihan. Ulangi 5–10 kali per gerakan, 1–2 kali sehari.

1



Kontraksi Otot Paha (Quad Sets)

- Duduk atau berbaring dengan kaki lurus.
- Kencangkan otot paha depan dengan menekan bagian belakang lutut ke lantai/matras.
- Tahan selama 5 detik, lalu rileks.

2



Straight Leg Raise

- Berbaring telentang, satu lutut ditekuk dan satu kaki lurus.
- Angkat kaki yang lurus hingga sejajar lutut yang ditekuk.
- Tahan 5 detik, lalu turunkan perlahan.

3



Heel Slide (Geser Tumit)

- Berbaring dengan kaki lurus.
- Geser tumit ke arah bokong perlahan, lutut menekuk.
- Luruskan kembali kaki.

4



Seated Knee Extension

- Duduk di kursi, punggung tegak.
- Angkat salah satu kaki hingga lurus ke depan.
- Tahan 3–5 detik, lalu turunkan

5



Calf Stretch (Peregangan Betis)

- Berdiri menghadap dinding, satu kaki di depan, satu kaki di belakang.
- Tekuk lutut depan, luruskan kaki belakang, tumit menyentuh lantai.
- Tahan 20–30 detik, lalu ganti sisi.

6



Mini Squats (Jongkok Ringan) opsional

- Berdiri dengan berpegangan pada sandaran kursi.
- Tekuk lutut sedikit (sekitar 30 derajat), lalu kembali berdiri.
- Jangan jongkok terlalu dalam.

7



Step-Up Ringan

- Naikkan satu kaki ke atas anak tangga rendah atau bangku datar.
- Angkat tubuh, lalu turunkan kembali perlahan.
- Ulangi bergantian kaki.