



Memahami Sakit Sendi – Osteoarthritis

Osteoarthritis merupakan sejenis arthritis yang paling biasa¹, dan simptom utamanya ialah kesakitan.²

Pengurusan kesakitan osteoarthritis melibatkan tumpuan kepada proses fizikal pada sendi dan sebarang laluan saraf yang mungkin terlibat.²



Laman utama > Kesakitan > Memahami Sakit Sendi – Osteoarthritis

Kesakitan osteoarthritis adalah biasa

Apa itu osteoarthritis?

Perubahan pada sendi

Simptom

Diagnosis

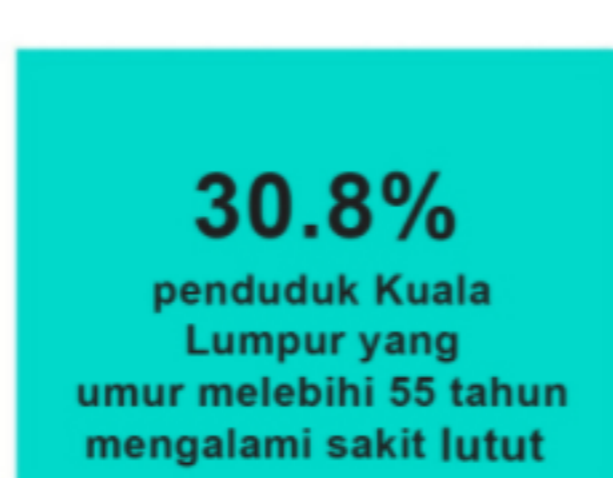
Pengurusan

Rujukan:

Kesakitan osteoarthritis adalah biasa

Osteoarthritis menyumbangkan 20% daripada kesakitan kronik di seluruh dunia.²

Hampir 31% (30.8%) penduduk Kuala Lumpur yang umur melebihi 55 tahun mengalami sakit lutut.³ Sakit lutut adalah paling tinggi di kalangan kaum Melayu iaitu sebanyak 43.4% telah dilaporkan daripada keseluruhannya.³

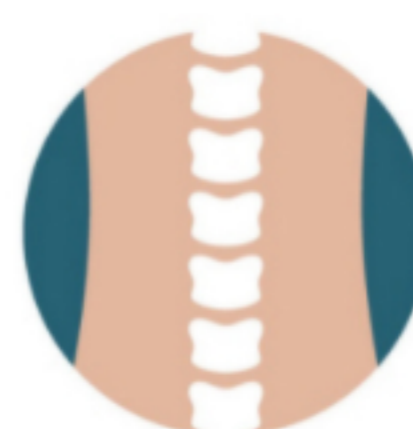


Apa itu osteoarthritis?

Osteoarthritis ialah keadaan kronik yang dicirikan oleh degenerasi (kerusakan) struktur sendi yang menyebabkan kesakitan, dan membataskan pergerakan. Ia dikaitkan dengan perubahan keupayaan tubuh badan untuk membaiki kerosakan pada tulang rawan dalam sendi, dan keradangan pada keseluruhan struktur sendi.^{1,4,5}

Osteoarthritis merupakan kebiasaan sakit di kalangan populasi yang meningkat tua kerana tekanan pada sendi setelah sekian lama. Walaupun ia dijelaskan sebagai 'haus dan lusuh' pada sendi sejajar dengan peningkatan usia, namun ia dianggap sebagai penyakit sendi dan bukan sebahagian daripada proses penuaan yang normal.¹

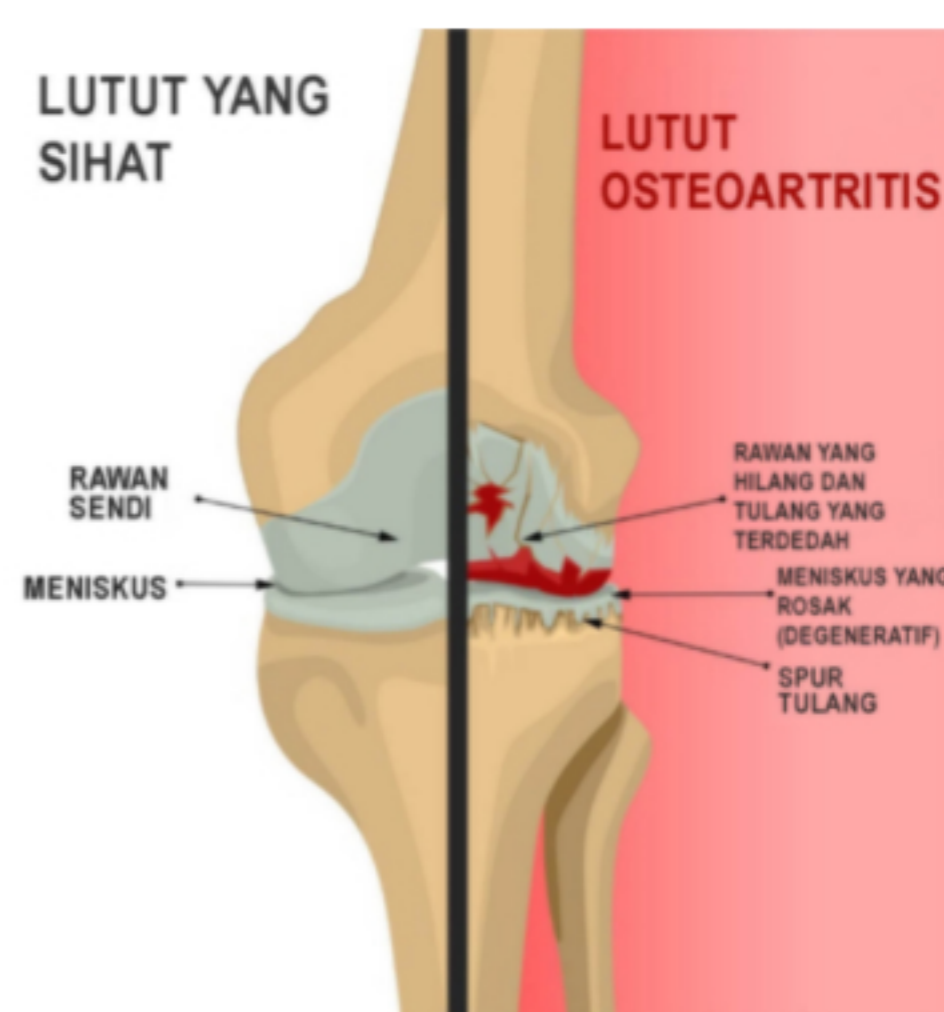
Bahagian yang paling biasa terjejas oleh osteoarthritis termasuk lutut, pinggang, sendi jari, dan bahagian bawah tulang belakang.¹



Perubahan pada sendi

Biasanya tulang rawan bertindak sebagai pelincir antara tulang yang bertemu pada sendi.⁵ Apabila tulang rawan ini rosak, ia menyebabkan keradangan pada cecair yang mengelilingi sendi, menyebabkan peningkatan cecair dalam sendi dan pembengkakan.⁵

Apabila tulang rawan rosak, ia mendedahkan permukaan tulang dan kemungkinan geseran antara satu sama lain, menebalkan dan menghasilkan spur tulang.⁵



Rajah perubahan sendi dalam osteoarthritis

Simptom



Simptom-simptom osteoarthritis termasuklah:⁴

- Sakit sendi yang mana sakitnya terasa jauh ke dalam sendi, selalunya lebih ketara jika sendi digunakan pada masa yang lama.
- Pergerakan yang terbatas pada sendi yang terkesan, kadangkala dikaitkan dengan krepitus (bunyi bergemeresik dan letusan pada sendi).
- Kekakuan sendi yang dialami selepas masa istirehat (contohnya tidur) dan berlangsung selama 30 minit atau kurang

Kesakitan yang dialami dalam osteoarthritis mungkin berterusan atau sesekali, dan mungkin berkaitan dengan pengaktifan laluan sakit saraf dalam sendi atau dalam sistem saraf tunjang.⁶

Kesakitan osteoarthritis juga dipengaruhi oleh faktor persekitaran, seperti perubahan corak cuaca, atau ia juga mungkin disebabkan oleh faktor psikologi atau emosi.² Faktor sampingan ini adalah pertimbangan yang amat penting dalam mendiagnos dan mengurus osteoarthritis, kerana tidak semua kesakitan osteoarthritis berkait dengan sendi itu sendiri.⁶

Diagnosis

Osteoarthritis didiagnos berdasarkan simptom yang dilaporkan oleh pesakit (kekakuan dsb.), kemudiannya disahkan menggunakan pelbagai teknik radiografik dan pengimejan.⁴

Teknik-teknik ini termasuklah Sinar-X, imbasan Tomografi Bercomputer (CT), Pengimejan Resonan Magnet (MRI), ultrabunyi atau imbasan tulang.



Pengurusan

Osteoarthritis tidak mempunyai penawar namun pengurusannya melalui ubat-ubatan, rawatan tanpa ubat dan peralatan dapat membantu mengurangkan kesakitan.¹ Terapi yang bersesuaian bergantung kepada tahap kesakitan anda.

Pilihan rawatan mungkin berdasarkan pilihan pengurusan gaya hidup seperti:^{1,4}



Pek panas dan sejuk semasa kesakitan sedang memuncak.



Mengurangkan berat badan bagi mengurangkan tekanan pada sendi.



Senaman, terapi fizikal atau terapi cara kerja bagi meningkatkan pergerakan dan batas pergerakan

Terdapat pelbagai jenis ubat untuk mengurus kesakitan sendi dan saraf. Ubat-ubatan ini akan disarankan oleh doktor bergantung kepada keperluan setiap pesakit.

Sering kali pesakit yang mengalami simptom teruk yang tidak bertindakbalas kepada rawatan biasa oleh doktor akan dirujuk kepada pakar ortopedik.⁴

Jika anda mengalami simptom di atas yang menjejaskan kualiti hidup anda, adalah penting untuk anda mendapatkan nasihat daripada perawat perubatan keluarga anda untuk mengetahui tentang rawatan yang tersedia untuk anda.

Rujukan:

- Arthritis Foundation. Osteoarthritis. Available at <https://www.arthritis.org/diseases/osteoarthritis>. Accessed on 13 June, 2020.
- Perrot, S. Osteoarthritis Pain: Pathophysiology, Diagnosis, and Management. Fact Sheet 13. International Association for the Study of Pain. Available at <https://s3.amazonaws.com/rdcms-iasp/files/production/public/Content/Folders/GlobalYearAgainstPain2/2016/FactSheets/English/13.%20Osteoarthritis%20Pain.pdf>. Accessed on 13 June, 2020.
- Mat S, Jaafar MH, Ng CT, et al. Ethnic differences in the prevalence, socioeconomic and health related risk factors of knee pain and osteoarthritis symptoms in older Malaysians. PLoS One. 2019;14(11):e0225075.
- Carlos J et al. Osteoarthritis. Medscape. 10th June 20. Available at <https://www.emedicine.medscape.com/article/330487-overview#a1>. Accessed on 13 June, 2020.
- Healthline. Osteoarthritis. Updated 30 March 2020. Available at: <https://www.healthline.com/health/osteoarthritis>. Accessed 29 September 2021.
- Goldenberg, D. Osteoarthritis and Central Pain. Practical Pain Management. June 2017. Available at: <https://www.prgantcainmanagement.com/pain/myofascial/osteoarthritis/osteoarthritis-pain>. Accessed 19 July 2020.