

LATIHAN FISIK PENDERITA ARTRITIS



Oleh :

LEFI DIANA

NIP. 132 205 848

MILIK PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG
BITERIMA TEL. : 19-4-2006
SUMBER/HAJAT : H /
KOLEKSI : K1
NO. INVENTARIS : 106/k/2006-21 (2)
KLASIFIKASI : 613.7 Dia - 6

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

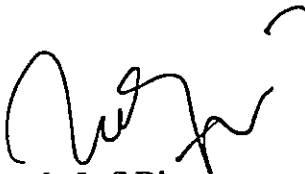
2005

**MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG**

HALAMAN PENGESAHAN

Makalah ini telah diperiksa oleh penerviu dan diperbaiki sesuai dengan saran dan petunjuk yang diberikan

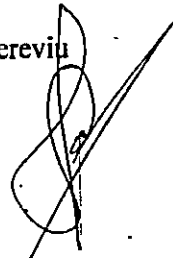
Yang Bersangkutan



dr. Lefi Diana

NIP. 132 205 848

Pereviu



Drs. Supardi, M.Kes

NIP. 131 582 342

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi,



Drs. Syafrizar

NIP. 131 669 087

Kata Pengantar

Puji syukur Alhamdulillah penulis sampaikan kehadiran Allah, karena dengan izin dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan makalah ini.

Makalah ini kiranya dapat dijadikan bahan bacaan untuk menambah wawasan pengetahuan tentang artritis. Penulis berharap makalah yang berjudul “Latihan Fisik Penderita Artritis” ini dapat memberi manfaat bagi penderita artritis dalam rangka mengurangi keluhan dan memperbaiki kualitas hidupnya. Penulis menyadari dengan terbatasnya pengetahuan yang dimiliki, kiranya dalam tulisan ini akan banyak ditemui kelemahan-kelemahan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan makalah ini.

Demikianlah harapan penulis, semoga makalah ini bermanfaat hendaknya bagi kita semua. Terima kasih.

Padang, September 2005

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
1. Kata Pengantar	i
2. Daftar Isi	ii
3. Latar Belakang	1
4. Pembatasan Masalah	1
5. Pembahasan	
• Arthritis	2
• Mitos Seputar Arthritis	3
• Sendi	4
• Gejala Umum Arthritis	5
• Keuntungan Latihan Fisik bagi Penderita Arthritis	7
• Resiko Latihan Fisik pada Penderita Arthritis ...	10
• Program Latihan Fisik untuk Arthritis	11
6. Penutup	13
7. Daftar Pustaka	14

LATIHAN FISIK PENDERITA ARTRITIS

A. Latar Belakang

Sebagian besar masyarakat sudah mengetahui dan menjadi penderita artritis, yang lebih dikenal dengan rematik terutama yang sudah berusia lanjut, meski penyakit ini juga dapat menyerang anak-anak. Namun diyakini masih banyak masyarakat yang belum memahami tentang artritis dan bagaimana ciri-cirinya serta apa kiranya alternatif yang mungkin dilakukan untuk mengatasi atau setidaknya untuk mengurangi keluhan yang terjadi.

Meski penyakit ini tidak secara langsung menyebabkan kematian seperti kanker dan diabetes, namun sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga hidup penderita jadi tergantung pada orang lain yang sering menimbulkan rasa berputus asa.

Menurut Utami, Prapti, 2003 selain sering kambuh penyakit artritis dapat menimbulkan cacat sendi seperti kelumpuhan. Disamping itu juga sering menyebabkan komplikasi organ tubuh tertentu, seperti ginjal. Munculnya artritis biasanya diikuti oleh beberapa penyakit penyerta, seperti hipertensi, jantung, maag dan penyakit lainnya. Akibatnya banyak penderita yang mencemaskan keberadaan penyakit ini. Namun biasanya penderita akan berobat setelah mengalami gejala yang cukup parah.

Karakteristik gangguan fisik yang terjadi pada penderita artritis adalah rasa nyeri, persendian menjadi kaku terutama pada pagi hari, lemah otot dan mudah lelah yang menyebabkan timbulnya rasa takut untuk melakukan latihan fisik. Padahal metode pengobatan artritis yang revolusioner saat ini salah satunya dititik beratkan pada latihan fisik. Bahkan jika seseorang tahu bahwa dirinya mengalami gejala artritis, ini justru menjadi sinyal pertama baginya untuk mempersiapkan latihan fisik secara teratur.

B. Pembatasan Masalah

Artritis adalah penyakit yang paling demokratis di dunia, jumlah penderitanya hampir mencapai 1 milyar orang. Tidak ada seorangpun yang kebal dari ancaman rasa sakitnya. Penyakit ini menyerang hampir semua usia, tua-muda, kaya-miskin, laki-laki, maupun perempuan. Jika dibandingkan dengan penyakit lainnya, penyakit ini tidak begitu menghancurkan seperti AIDS atau TBC, tidak juga seperti kanker atau diabetes

mellitus. Arthritis tidak secara langsung menyebabkan kematian, tetapi mengganggu aktifitas sehari-hari dan penderita jadi tergantung pada bantuan orang lain. Penyakit ini termasuk penyakit kronis yang gejalanya dapat hilang dan timbul lagi dalam jangka waktu lama. Hal ini menimbulkan rasa putus asa, dan kehilangan harapan untuk sembuh. Padahal penderita masih dapat ditolong dengan melakukan latihan fisik yang teratur.

Tulisan ini mengemukakan tentang arthritis serta membahas bagaimana peran latihan fisik terhadap penyakit arthritis tersebut. Mudah-mudahan dengan memahami tulisan ini dapat membangkitkan semangat penderita arthritis untuk melakukan olahraga agar kualitas hidupnya jadi meningkat.

C. Pembahasan

1. Arthritis

Arthritis adalah penyakit yang terjadi disekitar sendi yang ditandai dengan rasa sakit, sendi menjadi kaku, bengkak dan kelemahan pada sendi. Pada kasus tertentu bahkan dapat menimbulkan perubahan anatomi tulang (*deformitas*) yang dapat menyebabkan tulang menjadi bengkok sehingga mengganggu gerakan tubuh (Frits Gosana, 2001). Menurut Utami Prapti (2003), arthritis adalah setiap kondisi yang disertai rasa nyeri dan kaku pada sistim tulang dan otot (muskuloskeletal) dan penyakit yang terjadi pada jaringan ikat (*connective tissue*), atau dengan kata lain arthritis adalah penyakit yang menyerang sendi, otot, dan jaringan tubuh.

Arthritis jarang menimbulkan kematian, namun memiliki sifat sering kambuh sehingga membuat penderitanya jengkel bahkan stres menghadapinya. Rasa nyeri di persendian dan linu di tulang akan datang tiba-tiba ketika penderita sedang menjalankan tugasnya, kadang-kadang muncul tonjolan di bagian tubuh tertentu yang dapat mengganggu penampilan.

Keadaan seperti ini dapat membatasi aktivitas fisik sehari-hari dan penderita menjadi lebih tergantung pada bantuan orang lain. Hidup menjadi tidak nyaman lagi, karena arthritis merupakan penyakit kronis yang gejalanya dapat hilang dan timbul lagi dalam jangka waktu lama. Hal ini dapat menyebabkan sebagian besar penderita menjadi putus asa dan kehilangan harapan, padahal sebenarnya semua penderita arthritis masih dapat ditolong.

Kata arthritis berasal dari dua kata Yunani. Pertama *arthron* yang berarti sendi. Kedua *itis* yang berarti peradangan. Secara harfiah, arthritis berarti radang sendi. Istilah ini sebetulnya tidak begitu tepat, sebab sesungguhnya yang terjadi pada sendi bukan hanya peradangan saja. Contohnya pada osteoarthritis terjadi penipisan rawan sendi (*cartilage*) secara progresif dan pembentukan tulang baru pada tepi sendi (*osteofit*), dan sendinya sendiri tidak mengalami peradangan.

2. Mitos seputar arthritis

Banyak mitos tentang arthritis yang keliru, tetapi tetap beredar secara luas dan tetap diyakini oleh berbagai kalangan masyarakat. Mitos ini berkembang secara turun temurun, seperti :

a. Arthritis akibat mandi malam, cuaca dingin dan ruangan ber-AC

Banyak masyarakat yang mengira mandi malam, cuaca dingin, atau ruangan ber-AC akan mengakibatkan arthritis. Kenyataannya banyak pekerja yang pulang malam dan mandi pada malam hari, tetapi mereka tidak menderita arthritis. Tidak semua penduduk subtropis yang berhawa dingin menderita arthritis. Selain itu banyak pekerja yang bekerja di ruangan ber-AC, tetapi mereka tetap segar dan tidak menderita arthritis.

b. Arthritis penyakit keturunan

Masyarakat juga sering menganggap arthritis merupakan penyakit keturunan. Namun kenyataannya tidak semua penderita arthritis mempunyai riwayat keturunan, karena faktor genetik berpengaruh hanya pada jenis arthritis tertentu saja.

c. Arthritis disebabkan oleh makanan

Semua jenis arthritis dianggap sebagai penyakit yang disebabkan oleh makanan. Kenyataannya hanya penyakit arthritis gout yang berkaitan dengan makanan.

d. Arthritis hanya muncul pada usia lanjut

Banyak masyarakat menganggap arthritis hanya akan muncul ketika usia sudah lanjut. Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa arthritis menyerang semua usia, laki-laki maupun perempuan.

e. Arthritis hanya menyerang wanita

Banyak anggapan bahwa arthritis hanya menyerang wanita, namun fakta dilapangan menunjukkan banyak laki-laki yang menderita arthritis, terutama jenis penyakit gout atau asam urat.

f. Arthritis tidak dapat dicegah

Umumnya faktor penyebab arthritis belum diketahui, tetapi ada faktor resiko yang dapat dicegah, seperti menjaga berat badan tetap ideal dan melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur. Hal ini dapat mencegah terjadinya osteoarthritis, karena sendi terutama sendi lutut menopang berat badan yang kelebihan berat (*overweight*). Selain itu harus menjaga pola makan dan berusaha menghindari stres baik secara fisik maupun psikis.

g. Arthritis hanya menyerang sendi atau tulang

Arthritis selain menyerang sendi atau tulang, juga dapat menyerang bagian tubuh lainnya seperti bursitis (radang bursa), tendinitis (radang tendon), fasitis (radang fascia), miositis (radang otot), dan nyeri pada pinggang.

3. Sendi (Artikulasi)

Sendi adalah istilah untuk menyebutkan sambungan antar tulang atau hubungan antara tulang dalam tubuh. Persendian dibagi menjadi tiga, yaitu sinartrosis, amfiartrosis dan diartrosis. Sinartrosis adalah sendi yang tidak bisa digerakkan, seperti sendi pada tengkorak kepala. Amfiartrosis adalah sendi yang bisa digerakkan tetapi terbatas, seperti sendi pada tulang belakang. Diartrosis adalah sendi yang dapat digerakkan dengan leluasa, seperti sendi engsel, sendi kisar, sendi telur, sendi pelana, sendi peluru dan sendi buah pala.

Sendi diartrosis mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mendukung segala aktifitas sehari-hari, terutama aktifitas gerak seperti berjalan, duduk dan mengangkat berbagai beban. Ujung-ujung tulang yang membentuk sendi ini dilapisi oleh suatu jaringan lunak yang disebut rawan sendi. Rawan sendi berfungsi sebagai bantalan untuk meredam benturan maupun beban berat akibat gerakan sendi dan meneruskan beban ke tulang dibawah sendi. Rawan sendi terbentuk dari sel rawan sendi yang disebut kondrosit dan matriks rawan yang sebagian besar terdiri dari air,

proteoglikan, dan kolagen. Rawan sendi yang normal selalu mengalami proses kerusakan dan perbaikan secara terus-menerus.

Menurut Sayan Wongso, 1998 pada penderita artritis gangguan yang terjadi pada rawan sendi dan tulang. Rawan hialin merupakan organ tanpa pembuluh darah, persarafan dan pembuluh limfe. Diantara sendi terdapat cairan sinovial yang merupakan media perantara (lubricant) persendian, yang selalu mengalami kompresi diantara dua sendi. Cairan ini memberikan nutrisi pada rawan sendi secara difusi.

Dalam rawan sendi terdapat sel kondrit dan merupakan bahagian yang paling penting, sel ini berada dalam matriks yang kompak, dan bertanggung jawab pada produksi dan metabolisme proteoglikan, kolagen, dan enzim untuk kelangsungan hidup rawan sendi.

Dalam keadaan normal aktifitas anabolik dan katabolik berjalan seimbang, dengan demikian jumlah matriks (kolagen, proteoglikan) kartilago tetap stabil sehingga struktur dan fungsi kartilago dapat dipertahankan. Sedangkan melalui aktifitas katabolik kondrosit mampu memproduksi enzim yang menghancurkan kolagen proteoglikan. Pada osteoarthritis terdapat gangguan keseimbangan dimana katabolisme melebihi proses anabolisme dari bahan matriks ekstra seluler sehingga proses perbaikan tidak cukup untuk mempertahankan integritas rawan sendi.

4. Gejala umum artritis (Utami Prapti, 2003 : Gosana Frits, 2001))

➤ Nyeri sendi

Nyeri sendi merupakan keluhan utama setiap penderita artritis. Jika artritis sampai menyerang saraf, nyeri sendi dapat menjalar jauh hingga keseluruhan tubuh. Nyeri sendi ada dua macam, yaitu nyeri mekanis dan nyeri inflamasi (nyeri karena radang). Nyeri mekanis biasanya muncul setelah melakukan aktifitas dan akan hilang setelah beristirahat. Nyeri inflamasi biasanya terjadi pada pagi hari ketika bangun tidur. Nyeri inflamasi akan disertai kaku sendi dan nyeri hebat ketika awal gerak. Biasanya nyeri ini akan hilang setelah beberapa saat melakukan aktifitas

➤ Kaku pada sendi

Kaku sendi terjadi akibat desakan cairan disekitar jaringan yang sedang mengalami peradangan, seperti kapsul sendi, sinovia, atau bursae. Gejala ini ditandai dengan saukarnya sendi untuk digerakkan. Biasanya terjadi pada pagi hari dan akan berkurang setelah sendi digerak-gerakkan.

➤ Bengkak pada sendi

Bengkak sendi terjadi karena adanya proses peradangan. Biasanya ditandai dengan memerahnya warna kulit dan terasa panas jika diraba. Bengkak sendi disebabkan adanya cairan yang menumpuk disekitar kapsul sendi, sehingga sendi juga terasa kaku.

➤ Gangguan fungsi sendi

Fungsi sendi yang terganggu atau tidak berfungsi secara normal menyebabkan aktifitas menjadi terganggu. Sebenarnya gangguan ini disebabkan karena ingin menghilangkan rasa nyeri yang diderita dengan cara menekuk posisi sendi.

➤ Sendi tidak stabil

Sendi tidak stabil atau posisinya goyah bisa disebabkan karena trauma atau radang dibagian ligamen dan kapsul sendi. Selain itu juga bisa disebabkan oleh kerusakan rawan sendi atau robeknya ligamen. Sendi tidak stabil umumnya terjadi pada penderita osteoartritis dibagian lutut.

➤ Sendi berbunyi

Sendi akan berbunyi atau terjadi krepitasi ketika sendi sedang digerakkan. Bunyinya berderak dan bisa didengar atau diraba. Bunyi yang kasar berarti telah terjadi kerusakan dibahagian rawan sendi atau tulang, bisa didengar dan diraba sepanjang tulang. Jika bunyinya halus berarti telah terjadi kerusakan atau peradangan di bahagian sarung tendon, bursa, atau sinovial. Bunyi akan terdengar dengan bantuan stetoskop.

➤ Pengecilan otot (atrofi)

Pengecilan otot di sekitar sendi yang rusak terjadi jika artritis telah berlangsung dalam jangka waktu yang relatif lama (lebih dari 10 tahun), akibatnya fungsi sendi akan terganggu.

➤ Timbul tofi

Tofi atau nodul atau benjolan kecil biasanya terjadi dalam jaringan di bawah kulit. Umumnya gejala ini tampak pada penderita artritis gout atau rematoid artritis. Tofi biasanya muncul dipermukaan ekstensor penderita, yaitu di punggung tangan, siku, tumit belakang, dan sakrum.

➤ Gangguan Penglihatan

Gangguan pada penglihatan atau mata hanya terjadi pada penderita artritis rematoid. Gejalanya berupa peradangan di permukaan bola mata yang berwarna putih atau episkleritis. Peradangan juga terjadi di seluruh bahagian bola mata yang berwarna putih atau skleritis dan dibahagian selaput warna mata atau iritis. Peradangan juga terjadi di konjungtiva atau konjungtivitis. Pada keadaan yang berat dapat menimbulkan kebutaan.

➤ Gejala Lain

Gejala umum lainnya yang sering terjadi pada penderita artritis adalah berat badan menurun, rasa lelah, dan lesu, susah tidur, dan terganggunya aktifitas seksual suami isteri. Selain itu juga timbul tanda-tanda depresi seperti mudah menangis, susah buang air besar, murung, dan gerakan tubuh menjadi lamban.

5. Keuntungan latihan fisik bagi penderita artritis

Ahli kedokteran Yunani, Hippocrates pada abad kelima sebelum mesehi menyatakan prinsip yang terkenal yaitu "Gunakan atau anda akan kehilangan". Semua bagian tubuh manusia yang memiliki fungsi, jika digunakan tanpa berlebihan dan dilatih sehingga masing-masing bagian menjadi terbiasa, menjadi sehat, berkembang dengan baik dan awet muda. Tetapi jika tidak digunakan dan dibiarkan begitu saja, maka bagian tubuh tersebut akan mudah terserang penyakit, tidak sempurna pertumbuhannya dan cepat tua (Leon, A.S, et al, 1987).

Kenyataannya masyarakat medis selalu menganjurkan untuk istirahat total sebagai cara yang ideal dan satu-satunya jalan untuk merawat artritis dan berbagai penyakit lainnya, bahkan olahraga yang ringanpun dianggap dapat mencelakakan.

Menurut Samples, 1990 selama beberapa dasawarsa terakhir ini para dokter telah memberikan latihan peregangan (pelemasan) karena latihan ini dapat membantu memelihara fungsi sendi pada penderita artritis, dan bahkan pada semua orang yang

berusia lanjut. Latihan penguatan otot juga disarankan asal tidak menimbulkan tekanan yang berlebihan pada sendi, latihan aerobik yang teratur juga dapat membantu rehabilitasi penderita artritis.

a. Latihan fisik mencegah kematian dini

Gaya hidup yang tidak aktif dan tingkat kebugaran yang rendah, merupakan pembawaan penderita artritis, menambah kemungkinannya untuk terkena beberapa penyakit kronis yang fatal, seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes, dan stroke (Powel, K.E, et al, 1987). Meski artritis tidak secara langsung menimbulkan kematian, namun penderita cenderung untuk memanjakan diri sendiri selama sisa hari-harinya, seperti akan mengurangi jumlah hari-hari tersebut. Menurut Neil, F, Gordon, 1997 latihan yang teratur dapat mengurangi resiko kematian penderita artritis karena penyakit jantung hampir sebesar 50 %. Artinya penderita artritis yang berlatih secara teratur akan mengalami pengurangan resiko kematian karena penyakit jantung, sama halnya dengan orang yang aktif tanpa penyakit tersebut.

b. Latihan fisik mencegah ketidakmampuan

Dari semua penyakit yang kronis, artritis biasanya mengakibatkan ketidakmampuan yang berlangsung paling lama, hal ini disebabkan saat penderita artritis mengeluhkan rasa lemah dan lelah kepada dokter, mereka biasanya disarankan untuk mengurangi jumlah latihannya dan bukan mendorong untuk menambahnya.

Tidak diragukan lagi bahwa istirahat yang cukup membantu mengurangi peradangan sendi, namun istirahat yang berlebihan dapat merusak kesehatan. Menurut Neil, F, Gordon, 1997, seorang laki-laki muda yang sehat, dan hanya berbaring di atas tempat tidur selama 3 minggu, maka tingkat kebugarannya dapat berkurang sebesar 30 tahun dari proses penuaan normal. Dalam keadaan tidak bergerak selama satu minggu saja, otot dapat kehilangan 30 % dari bagian terbesarnya.

Pengaruh negatif dari sistim otot dan tulang yang tidak bergerak mencakup :

- Terhentinya pertumbuhan otot, tendon, ligamen, dan tulang
- Melemahnya otot, ligamen, dan tulang

- Berkembangnya kontraktur (pemendekan atau pengerutan otot, tendon, ligamen, dan kapsul sendi yang mengurangi jangkauan gerakan sendi dan menghalangi gerakan)
- Merosotnya kondisi tulang rawan sendi
- Bertambahnya resiko tulang yang patah karena hilangnya masa tulang, suatu kondisi yang disebut osteoporosis.

Jika penderita arthritis yang mengeluhkan rasa lemah, lelah dan tidak berdaya disarankan untuk istirahat, maka kapasitas fungsional mereka akan semakin menurun, yaitu kemampuan mereka untuk melakukan aktifitas pekerjaan, rekreasi, dan merawat diri. Sekarang ini latihan untuk penderita arthritis tidak hanya sekedar latihan jangkauan gerakan, tetapi juga latihan penguatan otot dan latihan aerobik. Senada dengan pendapat Gosana, Frits, 2001 program latihan penderita arthritis terdiri dari kombinasi antara latihan isotonik dengan isometrik yang dirancang untuk memperbaiki kelenturan otot (*flexibility*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), dan kebugaran tubuh (*physical fitness*) atau sering juga disebut *cardiovascular fitness*.

Otot yang lemah merupakan hal yang umum bagi penderita arthritis, karena 80 % dari penderita merasakannya. Penderita arthritis dapat dengan aman meningkatkan tenaga dan memantapkan kapasitas fungsional mereka, jika mengikuti latihan penguatan otot yang tepat. Dengan kata lain tenaga berubah menjadi kapasitas fungsional yang baik dan mengurangi ketidakmampuan .

Latihan aerobik adalah aktifitas daya tahan tubuh yang tidak membutuhkan kecepatan atau tenaga yang berlebihan tetapi memberikan tuntutan pada sistim jantung dan pembuluh darah. Terdapat berbagai jenis latihan aerobik diantaranya berjalan cepat, berlari, berenang, senam, dan bersepeda. Salah satu sarat dari latihan ini adalah untuk meningkatkan jumlah oksigen maksimum yang dapat diproses tubuh untuk menghasilkan energi dalam aktifitas fisik. Hal ini memungkinkan untuk melakukan latihan yang lebih berat dengan sedikit rasa lelah.

c. Latihan fisik meredakan rasa tidak nyaman pada fisik dan mental

Sumber utama dari rasa tidak nyaman pada fisik penderita arthritis adalah sendi yang kaku dan sakit. Terdapat bukti-bukti bahwa latihan yang tepat dapat membantu meredakan rasa kaku dan sakit tersebut.

Banyak penelitian mengenai olahraga terhadap penderita arthritis menunjukkan kemajuan dan tidak memperparah rasa kakuk pada sendi. Rasa kaku yang terjadi pada pagi hari kemungkinan disebabkan oleh jaringan-jaringan di sekitar sendi menyimpan air pada saat periode waktu yang pasif. Saat beristirahat cairan keluar dari pembuluh darah dan masuk ke jaringan sendi dan membuat sendi terasa kaku, hingga gerakan sendi mulai memompa cairan keluar dari jaringan dan kembali ke pembuluh darah dan saluran getah bening, sehingga latihan yang tepat dapat diandalkan untuk membantu situasi di atas (Fries,J.F,1989).

d. Latihan fisik memberikan keuntungan keuangan

Arthritis adalah penyakit yang mahal, bukan hanya dari segi biaya yang dikeluarkan untuk membayar perawatan medis, tetapi juga dari segi uang yang hilang karena penderita terlalu tidak berdaya untuk bekerja.

Jika latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran dan kapasitas fungsional penderita arthritis, maka latihan fisik juga dapat meningkatkan produktivitas penderita tersebut. Sesungguhnya latihan fisik bukanlah obat yang mujarab, tetapi merupakan terapi tambahan yang sangat penting. Agar menjadi efektif latihan yang teratur harus dikombinasikan dengan perawatan medis yang tepat, serta perubahan gaya hidup yang positif seperti pemasukan nutrisi yang benar.

6. Resiko latihan fisik pada penderita arthritis

Bahaya utama dari latihan fisik yang berat terhadap semua orang, baik yang mengidap arthritis maupun yang tidak adalah komplikasi jantung; cedera tulang dan otot. Penderita arthritis memiliki resiko tersendiri jika melakukan latihan yang tidak benar, yaitu semakin memburuknya kondisi penderita atau timbul komplikasi yang berasal dari kondisi penderita.

Berbagai penelitian telah menjelaskan bahwa latihan fisik atau olahraga bukanlah masalah. Yang menjadi masalah adalah kombinasi memamatkan dari

pengerahan tenaga secara sembrono dan berlebihan dengan penyakit jantung koroner yang tanpa disadari berkembang dalam tubuh. Jika tindakan pencegahan yang tepat telah dilakukan, maka latihan fisik dapat dilakukan dengan aman bahkan oleh penderita penyakit jantung. Dengan demikian penderita arthritis yang diketahui mempunyai komplikasi harus konsultasi dengan dokter sebelum melakukan latihan fisik.

7. Program latihan fisik untuk arthritis

a) Petunjuk melakukan latihan flexibility :

- Lakukan pemanasan lebih dahulu dengan gerakan-gerakan aktif pada seluruh tubuh selama 5 menit
- Lakukan secara perlahan-lahan dan lembut, jangan melakukan gerakan sentakan atau melambung
- Lakukan setiap gerakan sampai batas maksimal rentang gerakan sendi, patokannya adalah sampai otot di sekitar sendi terasa tegang dan sakit
- Selalu melakukan pada kedua sisi sendi untuk setiap jenis latihan
- Bernapaslah secara alamiah, jangan melakukan manuver berpasangan
- Jika nyeri bertambah lebih dari 2 jam pasca latihan, maka pada latihan hari berikutnya kurangi jumlah hitungannya atau diganti dengan jenis latihan lain, setelah beberapa hari dilanjutkan lagi seperti semula.
- Setiap melakukan satu gerakan ditahan selama 6 detik dan diulang sebanyak 8 kali
- Lakukan latihan flexibility ini 4 – 5 kali seminggu

b) Petunjuk melakukan latihan *strength*

Latihan *strength* atau kekuatan otot ini dilakukan setelah melakukan latihan flexibility. Lakukan dulu latihan flexibility selama 2 minggu baru mulai dengan latihan *strength*. Latihan ini bertujuan untuk mempertahankan kekuatan otot agar tidak anjlok. Beberapa petunjuk yang dapat dilakukan adalah :

- Awal latihan, mulai dengan 4 kali hitungan ulangan saja (repetisi)
- Setelah 4 repetisi akan terasa ringan, mulailah menambah secara bertahap sampai mencapai 8 repetisi untuk tiap jenis latihan

- Dalam satu atau dua hari latihan biasanya masih terasa kaku, namun teruskan latihan jangan berhenti
- Lakukan setiap gerakan sampai batas rentang maksimal sendi
- Cukup melakukan latihan 4 – 5 kali seminggu agar otot-otot memiliki kesempatan untuk pemulihan
- Bernapaslah secara alamiah
- Lakukan latihan strength setelah latihan *flexibility*

c) Latihan Aerobik

Latihan aerobik pada penderita arthritis sering disebut sebagai aktivitas aerobik karena latihannya sangat ringan, misalnya melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan kira-kira 5 menit terus-menerus. Latihan aerobik pada penderita arthritis sangat penting agar memperoleh *health benefit* atau hidup sehat. Latihan ini dilakukan setelah selesai latihan *flexibility* dan strength, jadi merupakan latihan yang terakhir. Untuk mencapai hasil yang optimal harus melakukan 4 – 5 kali seminggu. Untuk tujuan hidup sehat lamanya latihan yang dianjurkan adalah 45 – 60 menit, tetapi sebagai tahap awal cukup dilakukan semampunya saja, dan ditingkatkan secara bertahap. Durasi yang terbaik adalah melakukan latihan sekaligus 30 – 45 menit.

Bentuk latihan yang terbaik bagi penderita arthritis adalah jalan kaki, berenang, dan bersepeda. Jalan kaki adalah olahraga yang populer, mudah, murah, dan aman, serta baik untuk kesehatan. Jalan kaki secara teratur dapat memperbaiki kemampuan konsumsi oksigen oleh tubuh, menurunkan tekanan darah, mencegah penyakit jantung koroner, obesitas, dan meningkatkan efisiensi jantung-paru.

Bersepeda merupakan salah satu olahraga rekreasi yang paling menyenangkan dan sehat. Oleh karena bersepeda dilakukan diluar rumah, maka penderita dapat menghirup udara segar dan menikmati sinar matahari yang cukup. Tetapi jika penderita juga menderita osteoporosis, gangguan penglihatan dan pendengaran sebaiknya jangan memilih bersepeda, karena dapat menyebabkan kecelakaan dan cedera yang serius. Kalau ingin bersepeda gunakan sepeda statik di rumah.

Berenang sangat baik untuk penderita arthritis, karena berenang melibatkan hampir semua anggota gerak badan dan dapat melakukan gerakan-gerakan dengan rentang sendi maksimal. Hal ini sangat baik untuk kesehatan sendi, otot, dan jantung – paru. Bahkan untuk penderita arthritis berenang merupakan pilihan terbaik, karena trauma pada sendi sangat minimal.

D. Penutup

Arthritis adalah penyakit yang terjadi di sekitar sendi yang ditandai dengan rasa sakit, sendi menjadi kaku, bengkak, dan kelainan pada sendi. Keadaan ini dapat membatasi aktifitas sehari-hari dan penderita menjadi lebih tergantung pada orang lain. Hidupnya menjadi tidak nyaman lagi, sebab arthritis merupakan penyakit kronis yang gejalanya dapat hilang dan timbul lagi dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dapat menyebabkan penderita menjadi putus asa dan kehilangan harapan, padahal sebenarnya semua penderita arthritis masih dapat di tolong. Keadaan ini diperparah lagi dengan adanya mitos yang dipercaya oleh banyak kalangan, seperti arthritis merupakan penyakit keturunan yang timbul pada usia lanjut, menyerang wanita dan tidak dapat dicegah, serta disebabkan oleh beberapa jenis makanan.

Dalam beberapa dekade terakhir ini kalangan medis justru lebih meyakini bahwa salah satu cara untuk membantu meringankan keluhan penderita arthritis adalah dengan pemberian latihan fisik yang terkontrol dan teratur yang dikombinasikan dengan terapi obat-obatan. Dengan latihan yang dirancang untuk memperbaiki kelenturan otot, karena sering kali terjadi kekakuan sendi sehingga rentang gerakan sendi sangat sempit. Latihan kekuatan karena penderita arthritis sering mengalami kelelahan dan malas bergerak dan akibatnya otot-otot menjadi lemah. Sedangkan latihan daya tahan dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang, yang penting durasinya cukup dan frekuensinya sering. Latihan aerobik sangat penting dilakukan oleh penderita arthritis, mengingat sebagian besar penderita mempunyai tingkat kebugaran yang buruk. Yang penting latihannya ringan, cukup lama, dan sering.

E. Daftar Pustaka

- Fries, J.F. 1989. *Arthritis : A Comprehensive Guide to Understanding Your Arthritis*. Reading, MA : Addison-Wesley
- Guyton A. C and Hall J. E. 1996. *Textbook of medical physiology*. 9. Th. Ed. W.B. Saunders Company. Philadelphia.
- Gosana, Frits. 2001. *Terapi Latihan Fisik Penyakit Rematik*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
- Leon, A.S, et al. 1987. *Leisure Time Physical Activity Levels and Risk of Coronary Heart Disease and Death*. Journal of the American Medical Association 258.
- Neil, F. Gordon. 1997. *Arthritis : Panduan Latihan Lengkap*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Powel, K.E. et al. 1987. *Physical Activity and the Incidence of Coronary Heart Disease*. Annual Review of Public Health 8.
- Samples, P, et al. 1990. *Exercise Encouraged for People with Arthritis*. Physician and Sportsmedicine.
- Sayan Wongso. 1998. Peranan Radikal Bebas pada Penyakit Degeneratif Sendi. Simposium Radikal Bebas dan Penyakit Degeneratif. FK. UNAND
- Utami Prapti. 2003. *Tanaman Obat Untuk Mengatasi Rematik dan Asam Urat*. Agromedia Pustaka. Jakarta.