



# Solusi Gangguan Sendi Lutut (*Osteoarthritis*)

## Apa itu Osteoarthritis ?

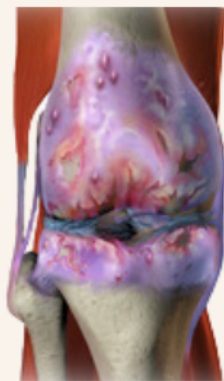
*Osteoarthritis* adalah gangguan sendi yang umum terjadi dan dapat dirasakan pada sendi seperti pinggul, tulang punggung, jari tangan dan Lutut.

## Osteoarthritis Pada Lutut

Gangguan sendi ini memang yang paling banyak dijumpai dan terjadi pada usia di atas 70 tahun.



Normal Knee



Osteoarthritis

*Osteoarthritis* termasuk dalam penyakit degeneratif. Artinya, penyakit ini dapat memburuk seiring dengan bertambahnya usia. Maka dari itu, *osteoarthritis* adalah hal yang perlu ditangani sesegera mungkin.

## Faktor Risiko Osteoarthritis Pada Lutut

- **Usia:** Risiko meningkat seiring bertambahnya usia
- **Genetik:** Faktor keturunan juga berperan
- **Obesitas:** Berat badan berlebih dapat meningkatkan tekanan pada sendi
- **Aktivitas fisik yang berlebihan:** Olahraga berat dan berulang dapat merusak sendi
- **Cedera sebelumnya:** Cedera lutut, seperti cedera ACL, dapat memicu *osteoarthritis*



# Beberapa Gejala Osteoarthritis Pada Lutut

- Nyeri & kekakuan sendi lutut
- Pembengkakan dan peradangan
- Suara krepitasi ('krek') saat lutut digerakan
- Gangguan berjalan
- Keterbatasan gerak dalam aktivitas

## Penanganan Osteoarthritis Pada Lutut

Tujuan pengobatan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan fungsi sendi, dan mencegah kerusakan lebih lanjut. Beberapa pilihan pengobatan meliputi:

### ✓ Terapi Fisik

Terapi fisik meliputi **peregangan** untuk menjaga ruang gerak sendi, latihan **penguatan otot** untuk memperkuat otot di sekitar lutut, dan penggunaan alat **modalitas** untuk mengurangi nyeri.

### ✓ Alat Bantu Ortotik

Alat penyangga lutut atau **knee brace** dapat mengurangi rasa nyeri, melindungi persendian, memperbaiki fungsi dan stabilitas sendi untuk aktivitas fungsional dan rekreasi. Penggunaan **knee brace** juga dapat dilakukan setelah operasi, untuk mensupport persendian, serta mencegah cedera bertambah berat.



## Manfaat Knee Brace

- Mengurangi dan meredakan nyeri lutut.
- Meningkatkan stabilitas bagi mereka yang mengalami ketidakstabilan lutut akibat cedera atau kondisi medis.
- Membantu proses pemulihan dengan memberikan dukungan dan kompresi yang tepat.
- Mencegah cedera bagi atlet dan individu yang aktif, *knee brace* dapat membantu mencegah cedera lutut dengan memberikan perlindungan tambahan dan memperbaiki teknik gerakan.



Knee Brace

**Aspen**  
MEDICAL PRODUCTS

## ✓ Operasi

Pada kasus yang parah, operasi penggantian sendi mungkin diperlukan.



# Aspen<sup>®</sup> Knee Brace

Brace premium ini ideal untuk pasien dengan *osteoarthritis* ringan hingga sedang dengan desain universal dan sederhana.

**Aspen**<sup>®</sup>  
MEDICAL PRODUCTS





**ORTHOLIFE**  
YOUR THERAPY PARTNER

**Spine Clinic Family Holistic**  
Jakarta - Tangerang - Bandung

LOCATION



[www.spineclinic.id](http://www.spineclinic.id)