

## **Mengenal Lebih Jauh Mengenai Pengapuran Sendi Lutut**

dr. Prima Enky Merthana, Sp.OT, dr. Wildan Latief, Sp.OT(K), dr. Muhammad Rizqi Adhi P,  
Sp.OT(K)

Sudah bukan rahasia umum lagi dengan seiring bertambahnya usia semakin banyak masalah kesehatan yang dihadapi, mulai dari nyeri punggung hingga nyeri lutut yang kerap mengganggu ketenangan di masa tua. Pada kesempatan ini, kita akan membahas mengenai nyeri lutut yang disebabkan oleh pengapuran sendi lutut. Istilah pengapuran itu sendiri lebih kita kenal dengan osteoarthritis atau penyakit sendi degeneratif.

Secara definisi, osteoarthritis adalah gangguan pada satu sendi atau beberapa sendi yang diawali dengan penurunan kualitas tulang rawan dari sendi. Kelainan ini ditandai dengan penurunan fungsi yang terjadi dengan cepat, pembengkakan sendi, pembentukan kembali tulang subkondral, dan peradangan sekunder pada lapisan kapsul yang menghasilkan cairan sinovial. Gangguan tersebut terjadi secara lokal tanpa efek sistemik. Gambaran sendi pada orang normal dan sendi pada orang yang mengalami osteoarthritis, dapat dilihat pada Gambar 1 (pada bagian atas artikel).

Kejadian osteoarthritis meningkat sejalan dengan peningkatan usia. Pada usia di atas 60 tahun, 25% wanita dan 15% pria memiliki kecenderungan mengalami gejala osteoarthritis. Sendi lutut merupakan sendi yang lebih sering mengalami osteoarthritis, selain sendi panggul, lutut, dan sendi diskus intervertebralis pada segmen lumbar bawah. Sendi-sendi yang disebutkan tersebut lebih cenderung mengalami osteoarthritis akibat dari fungsi penyangga berat badan, yang disebut dengan fenomena wear and tear.

Menurut penyebabnya osteoarthritis atau penyakit sendi degeneratif ini dibagi menjadi penyakit sendi degeneratif primer dan sekunder.

### **1. Penyakit sendi degeneratif primer**

Masih terdapat faktor lain yang belum diketahui dengan pasti, terjadi karena pengaruh

genetik (proses penuaan sendi lebih awal dan cepat).

## 2. Penyakit sendi degeneratif sekunder

Penyakit sendi degeneratif sekunder lebih sering terjadi dibanding dengan tipe primer. Berbagai jenis trauma, deformitas, dan penyakit, dapat menimbulkan lesi pada kartilago sendi, yang nantinya memicu terbentuknya penyakit degeneratif sendi yang progresif. Penyakit ini biasanya lebih sering terjadi pada sendi yang menumpu berat badan, seperti sendi ekstremitas bawah, dibanding dengan ekstremitas atas. Beberapa kondisi yang dapat memicu terjadinya penyakit ini antara lain kelainan sendi kongenital, infeksi sendi, inflamasi nonspesifik sendi, artritis metabolik, hemartroses berulang, trauma sendi, deformitas ekstra-artikular disertai malalignment sendi, instabilitas sendi, dan lain-lain.

Pada seseorang yang telah mengalami penyakit sendi degeneratif yang menyerang lutut akan mengalami gejala sebagai berikut:

### 1. Nyeri sendi lutut

Nyeri berasal dari tulang, membran synovial, kapsul fibrosa dan spasme otot. Awalnya hanya nyeri tumpul namun dapat menjadi hebat, bersifat hilang-timbul (intermiten) dan diperparah oleh gerakan sendi. Keluhan mereda saat istirahat namun bila sudah berat bahkan dirasakan saat istirahat.

### 2. Perubahan gerakan sendi lutut

Dapat dirasakan gerakan sendi yang tidak lagi halus sehingga dapat ditemukan bunyi saat sendi digerakkan. Secara berangsur-angsur sendi lutut akan kehilangan gerak optimalnya lalu menjadi semakin kaku.

### 3. Pembengkakan sendi lutut

Pada pemeriksaan fisik didapatkan pembengkakan sendi lutut akibat peningkatan jumlah cairan synovial, penebalan membran synovial, dan pembengkakan semakin mencolok

ketika didapatkan otot-otot sekitar sendi mengalami atrofi/pengecilan.

#### 4. Perubahan bentuk lutut

Lama-kelamaan pasien dengan kelainan sendi degeneratif ini akan mengalami bentuk lutut yang biasa kita lihat seperti kaki “O” atau terkadang juga dapat terlihat seperti kaki “X”.

Dalam menegakkan diagnosis, dokter anda akan melakukan pemeriksaan X-Ray lutut. Pada gambaran X-Ray tersebut akan didapatkan kelainan berupa penyempitan ruang sendi, sklerosis subkondral, kista subkondral, pembentukan osteofit, dan perubahan bentuk sendi.

Jika anda telah terdiagnosis mengalami osteoarthritis, perubahan pola hidup perlu dilakukan, misalnya pasien dengan berat badan berlebih (baik overweight maupun obesitas) harus dapat mengurangi berat badannya, menghindari naik turun tangga, dan memilih cara olahraga yang tepat. Olahraga yang tepat adalah olahraga yang menghindari tumpuan berlebihan, seperti sepeda statis dan berenang.

Dokter anda akan mulai memberikan obat-obatan untuk mengatasi nyeri yang anda alami, yang dapat diberikan secara oral ataupun suntikan intraartikular. Di samping itu, terapi fisik atau rehabilitasi harus segera dimulai dengan tujuan untuk memelihara gerakan aktif sendi, menjaga kekuatan otot dan dapat untuk mengurangi nyeri pada sendi dengan pemanasan lokal. Jika telah dilakukan berbagai upaya namun anda tetap merasa nyeri dan bahkan terjadi kelainan bentuk sendi perlu untuk dilakukan tindakan operasi. Tindakan operasi yang dilakukan dapat berupa pergantian sendi atau yang kita kenal dengan total knee replacement.

Demikian seputar informasi mengenai penyakit sendi degeneratif/pengapuran sendi/osteoarthritis pada sendi lutut. Jika sahabat RSUI mengalami gejala-gejala pengapuran pada sendi lutut segera hubungi dokter orthopaedi untuk memeriksakan diri dan mendapatkan solusi terbaik.

**Dipublikasikan pada:** 18 Januari 2022

**Referensi:**

1. Salter RB. Textbook of disorders and injuries of the musculoskeletal system. 3rd edition. 1999
2. Miller MD, Thomson SR. Miller's review of orthopaedics. 2016