

CARA MENGATASI ARTHRITIS

- Obat-obatan



- Untuk mengurangi nyeri :

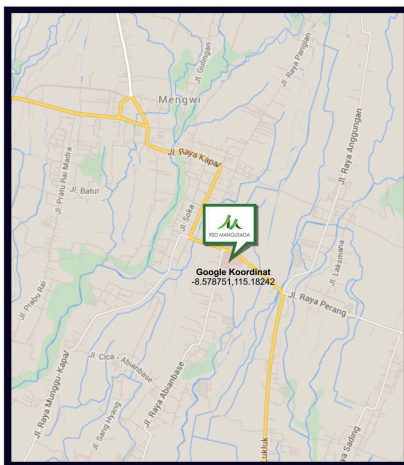
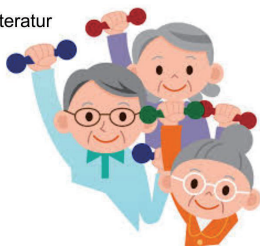
Istirahat yang cukup, pijat pada area nyeri, berikan kompres hangat pada area nyeri, arahkan napas dalam

- Pertahankan berat badan normal



- Tidak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan saat nyeri

- Olahraga secara teratur



Untuk Informasi dan Penanganan Lebih Lanjut Pada Lansia Kunjungi Klinik Geriatri RSD Mangusada Kabupaten Badung. Dokter Kami Siap Membantu Anda

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp : 0361 - 9006812, 9006813
Fax : 0361 - 4427218
Email : rsudbadung@gmail.com
Website : rsudmangusada.badungkab.go.id



04/B.HMS-IV.2019



RSD MANGUSADA

Arthritis/Rematik Pada Lansia



Kesehatan adalah investasi untuk Senyum bahagia dan Hidup sejahtera hingga usia lanjut bersama keluarga tercinta...



ARTHRITIS atau yang disebut dengan rematik merupakan radang pada sendi yang biasanya mengenai otot-otot tulang

OSTEOARTRITIS adalah penyakit sendi degenerative dimana terjadi kerusakan tulang rawan sendi yang berkembang lambat dan berhubungan dengan usia lanjut, terutama pada sendi-sendi tangan dan sendi besar yang menanggung beban

PENYEBAB

- Kelainan pertumbuhan
- Cedera sendi
- Genetik
- Usia lanjut
- Kegemukan
- Aktifitas fisik yang berlebihan

TANDA DAN GEJALA

1. Rasa nyeri dan kaku pada sendi yang terkena (timbulnya secara perlahan –lahan, mulai terasa kaku, dan kemudian timbul rasa nyeri)
2. Ada hambatan pada pergerakan sendi rasa kaku
3. Terjadi pembesaran sendi (bengkak)
4. Pada sendi yang nyeri teraba hangat , ada rasa nyeri saat ditekan dan warnanya kemerahan

MAKANAN UNTUK PENDERITA ARTHRITIS/REMATIK

Golongan bahan makanan	Makanan yang boleh diberikan	Makanan yang tidak boleh diberikan
<ul style="list-style-type: none"> - Karbohidrat - Protein hewani 	<ul style="list-style-type: none"> - Semua - Daging atau ayam, ikan tongkol, bandeng 50 gr/hari, telur, susu, keju - Kacang-kacangan , tahu, tempe, oncom 	<ul style="list-style-type: none"> - Sardine, kerang, jantung, hati, usus, limpa, paru, otak, ekstrak daging/ kaldu, bebek, angsa, burung
<ul style="list-style-type: none"> - Protein nabati 	<ul style="list-style-type: none"> - Minyak dalam jumlah terbatas - Semua sayuran kecuali asparagus, kacang polong, buncis, bayam, jamur maksimum 50 gr/ hari 	<ul style="list-style-type: none"> - Asparagus, kacang polong, buncis, bayam, jamur maksimum 50 gr/ hari
<ul style="list-style-type: none"> - Lemak - Sayuran 	<ul style="list-style-type: none"> - Semua macam buah - Teh, kopi, minuman yang mengandung soda - Semua macam bumbu 	<ul style="list-style-type: none"> - Alkohol
<ul style="list-style-type: none"> - Buah-buahan - Minuman 		<ul style="list-style-type: none"> - Ragi
<ul style="list-style-type: none"> - Bumbu, dll 		