

RHEUMATOID ARTRITIS

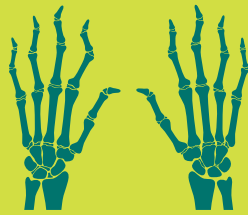
Rheumatoid arthritis adalah salah satu jenis **peradangan sendi** yang **umum terjadi**. Kondisi ini merupakan **penyakit autoimun** yang menyerang persendian pergelangan tangan, jari-jari tangan, bahu, siku, lutut, pergelangan kaki dan jari-jari kaki.

Kondisi ini menyerang usia dewasa, umumnya dewasa usia 40-60. Kasus ini lebih umum terjadi pada wanita dibanding pria.

Gejala RA

Terdapat sejumlah gejala yang menunjukkan kondisi RA, gejala ini bervariasi dari masing-masing orang. Beberapa gejala yang umum muncul adalah:

- **bengkak dan nyeri sendi** yang dialami lebih dari 6 minggu
- **bengkak dan nyeri sendi** di pagi hari (dirasakan lebih dari 30 menit)
- **kelelahan yang berlebihan**
- perasaan **tidak enak badan** dan adanya kemungkinan penurunan berat badan
- penurunan **stamina**
- penurunan **massa otot**
- penurunan **kemampuan melakukan aktivitas fungsional** (aktivitas di rumah, di kantor dan lingkungan)
- **benjolan pada kulit** (nodul), **mata kering** atau **kemerahan**



Penyakit Kardiovaskuler dan RA

Seseorang dengan RA dan kondisi peradangan sendi lainnya memiliki risiko yang lebih besar untuk terkena penyakit kardiovaskuler.

Seseorang dengan RA memiliki risiko 1,5-2 kali lebih besar untuk terkena penyakit arteri koroner dan berisiko 2 kali lebih besar untuk mengalami gagal jantung, dibandingkan dengan populasi umum.



Memilih gaya hidup sehat, termasuk olahraga rutin, menjadi hal yang penting bagi penderita RA untuk mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskuler.



Aktivitas fisik dan Latihan

Tidak aktif secara fisik dan menjalani gaya hidup sedentari menjadi hal yang umum pada penderita RA. Hanya kurang dari 14% penderita RA menjalani aktivitas fisik sesuai dengan yang direkomendasikan. Menjadi aktif secara fisik dapat meningkatkan kesehatan dan direkomendasikan bagi penderita RA.

Aktivitas fisik dan Latihan dapat membantu :

- **kebugaran fisik** – meningkatkan kekuatan jantung dan paru
- **meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot**
- **fleksibilitas** dan lingkup gerak sendi
- **keseimbangan**
- **mengurangi nyeri dan kelelahan**
- **menghindari depresi**
- mencegah penurunan **kepadatan tulang**



Tipe Latihan

Aktivitas fisik dan latihan merupakan hal penting untuk menjaga kekuatan sendi dan otot. Kedua hal tersebut juga dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, osteoporosis dan diabetes.

Terdapat beberapa tipe latihan yang dapat dilakukan oleh penderita RA. Tujuan atau goal dari latihan yang dilakukan perlu meliputi:

- **Latihan mobilitas**
- **Latihan aerobik**
- **Latihan penguatan otot**
- **Latihan keseimbangan**

Walaupun Anda hanya mampu melakukan latihan selama 10 menit, hal itu tidak menjadi masalah, yang terpenting bagi Anda adalah untuk memulainya. Kurangi aktivitas duduk lama atau waktu bersantai Anda, kemudian secara perlahan meningkatkan aktivitas fisik Anda.

Fisioterapis akan membantu Anda melakukan program latihan yang tepat dan sesuai untuk Anda.

Flares

Gejala RA dapat bervariasi dari hari ke hari. Rasa nyeri yang muncul hari ini dapat berbeda dengan rasa nyeri yang muncul pada hari berikutnya. Terkadang, gejala yang muncul disertai dengan rasa kelelahan yang signifikan. Gejala yang muncul secara tiba-tiba dengan derajat yang berat disebut dengan flare.

Latihan atau aktivitas fisik dapat terhambat, salah satu penyebabnya adalah munculnya flare. Fisioterapis akan membantu Anda dan memberikan program latihan sesuai kondisi Anda.

Latihan merupakan strategi untuk menangani gejala RA dan meningkatkan status kesehatan secara keseluruhan pada penderita RA. Seorang fisioterapis akan melakukan pemeriksaan, memberikan program latihan yang sesuai untuk Anda dan cara meningkatkan aktivitas fungsional.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER