

NYERI PADA LUTUT

Dr. Andito Wibisono Sp OT

Nyeri Pada Lutut tidak perlu ditakuti tapi sebaiknya diwaspadai
Karena pada umumnya tidak berbahaya dan mudah diatasi.
Tentunya kita harus tahu kapan kita perlu mengkonsultasikan problem nyeri lutut ini. Beberapa patokan yang dapat dipakai adalah bila nyeri lutut itu berlangsung dalam waktu yang lama, menyebabkan hambatan gerak, disertai bengkak di sekitar sendi dan nyeri-nyeri yang timbul pada posisi atau gerakan tertentu.

I. Lutut

Lutut terdiri dari tulang , kapsul, rawan sendi, meniscus, ligament, otot dan syaraf, semua bagian ini bekerjasama untuk menghasilkan gerakan lutut yang sempurna. Bila kita perhatikan nyeri lutut dapat terjadi pada semua umur

II. Penyebab Nyeri Lutut

- Pada Anak

Pada anak-anak nyeri biasanya karena pertumbuhan lutut yang kurang sempurna , karenanya perlu kita atasi sedini mungkin agar pada waktu mereka selesai tumbuh atau memasuki usia dewasa muda ketidaksempurnaan ini sudah teratasi. Kelainan yang perlu mendapat perhatian adalah Chondromalacia yaitu tulang rawan sendi yang keras, discoid meniscus atau bentuk meniscus yang tak sempurna, Osgood Schlatter's disease akibat terangkatnya ligament patella dari tulang, penyakit reumatik pada anak, bentuk lutut O atau X, tumor-tumor jinak seperti osteochondroma.

- Pada Dewasa

Pada orang dewasa penyebab nyeri pada lutut bisa karena trauma seperti terjatuh, keseleo, cedera waktu olahraga baik yang disadari ataupun tidak. Banyak orang yang menganggap cedera-cedera ini ringan dan cukup diurut atau diserahkan pada pengobatan secara tradisional, padahal cedera-cedera tertentu bisa merupakan bola salju, bila tidak ditangani secara adekwat menimbulkan penyakit yang kompleks di kemudian hari.

Penyebab Lain

Keterbatasan pengetahuan pengobatan tradisional juga dapat menimbulkan cacat permanent yang sulit di koreksi bila sudah terlambat walau dengan tindakan pembedahan yang canggih, sekalipun seperti patah tulang di dalam sendi yang tidak disadari oleh penderita dan umumnya dikira hanya keseleo biasa.

III. **Tindakan Arthroskopi**

Tindakan pembedahan ini menggunakan alat yang dinamakan **arthoscopy**, dimana kulit hanya dibuka selebar 1 cm (bandingkan dengan tindakan pembedahan konvensional dimana kulit dipotong sepanjang 15 cm), tidak menimbulkan perdarahan sehingga penderita tak perlu menginap ataupun bila perlu rawat inap cukup 1 hari saja. Dengan alat ini kita bisa memperbaiki meniscus dan ligament yang robek juga tumor-tumor jinak pada selaput sendi atau kerusakan tulang rawan sendi yang tak terlalu luas, mengangkat loose bodies disamping juga mendiagnosa penyakit-penyakit yang sulit dideteksi dengan pemeriksaan radiologist.

IV. **Arthritis**

Pada usia yang lebih lanjut diatas 45 tahun, mulailah terjadi penyakit degeneratif pada lutut dikarenakan kerusakan tulang rawan sendi yang disebut **arthritis**. Penderita pada stadium awal akan mengeluh kaku sendi di pagi hari lama-lama disertai rasa nyeri di lutut terutama bila jongkok berdiri atau naik tangga dan diakhiri dengan nyeri permanent dan gerakan sendi yang sangat terbatas yang kadang-kadang memaksa penderita untuk tidak berjalan lagi walau kondisi tubuh masih cukup sehat. Kelainan ini dikenal dengan pengapuran walau istilah ini sebetulnya kurang tepat karena sebetulnya tidak terjadi penumpukan kapur disendi yang menyebabkan mitos bahwa minum susu atau kalsium akan menambah berat penyakit ini. Padahal penyakit ini tidak ada hubungan dengan kalsium, sebaliknya kalsium perlu dikonsumsi secara teratur untuk mencegah osteoporosis. Lebih jauh ditambahkan osteoporosis tidak menimbulkan nyeri lutut sehingga nyeri lutut tidak bisa diatasi dengan kalsium.

V. **Penyebab Arthritis**

Penyebab arthritis digolongkan dalam dua kelompok besar yaitu ;

1. **Kelompok Primer**

Terjadi karena memang tulang rawan sendi sudah aus atau gugus karena dipakai terus-menerus seperti ban yang menjadi tipis setelah menempuh jarak ribuan kilometer

2. **Kelompok Sekunder**

Terjadi karena penyebab yang lain seperti cedera waktu muda yang tidak segera diatasi, bentuk kaki yang terlalu O atau X, penyakit rematik dan asam urat, infeksi dan lain sebagainya

Baik primer maupun sekunder kerusakan yang terjadi pada keduanya sama yaitu *rusaknya permukaan rawan sendi*,

VI. **Pengobatan Arthritis**

- Pada stadium awal pengobatan dan pencegahan dapat berupa obat-obatan, suntik sendi, fisioterapi, olahraga low impact dan arthroscopy surgery.

- Pada stadium yang lebih lanjut diperlukan tindakan pembedahan yang kompleks yaitu operasi pelapisan permukaan sendi dengan sendi buatan yang dikenal dengan istilah **Arthroplasty** atau **Total Knee Replacment**. Kelebihan tindakan ini adalah bisa menuntaskan rasa kaku, nyeri, hambatan gerak dan meluruskan tulang lutut yang sudah bengkok. Prosedur pembedahan ini sangat populer di Negara maju karena dapat memperbaiki kualitas hidup penderita di usia lanjut.