

Sakit lutut tak kira usia

“KEBANYAKAN rawatan tradisional atau alternatif yang sering diambil pesakit sendi lutut seperti mengurut, akupunktur dan senget lebah hanya bersifat sementara.

“Ia berkesan untuk jangka masa pendek. Oleh itu, pesakit disarankan berjumpa doktor terlebih dahulu apabila mula mengalami kesakitan.”

Demikian penerangan Pakar Arthroplasti Hospital Canselor Tuanku Muhriz (HCTM), Dr. Dr. Rizal Abdul Rani mengenai sakit lutut yang sering dikaitkan dengan orang tua.

PUNCA

Osteoarthritis, yang dikenali sebagai radang sendi tulang boleh berlaku pada mana-mana sendi. Namun, kebanyakan pesakit akan mengadu kesakitan pada bahagian lutut. Selain itu, sendi lain yang sering dikaitkan osteoarthritis termasuklah jari, pinggul, bahu dan tulang belakang.

Menurut Rizal, tulang rawan yang menapis atau ‘hais’ adalah punca kesakitan pada sendi lutut.

“Banyak faktor mendorong penipisan tulang rawan itu, termasuk tekanan atau stres pada lutut akibat penggunaan sehari-harian,” katanya kepada *Mingguan Malaysia*, baru-baru ini.

STATISTIK PESAKIT DI MALAYSIA

Secara umumnya, kata Dr. Rizal, kebanyakan pesakit osteoarthritis yang datang ke klinik ortopedik HCTM adalah wanita berusia 50 tahun ke atas dan mempunyai masalah berat badan berlebihan.

Menurut satu kajian, dianggarkan 9.3 peratus rakyat Malaysia dewasa mempunyai sakit lutut dan lebih daripada separuh yang dipertika mempunyai simptom osteoarthritis.

Satu kajian lain membabitkan 1,200 warga Kuala Lumpur berumur 55 tahun ke atas, menunjukkan lebih 30 peratus mempunyai masalah sakit lutut dan gejala osteoarthritis.



SAKIT sendi lutut tidak mengenal usia. - GAMBAR HIASAN.



DR. RIZAL ABDUL RANI



Golongan aktif bersukan, individu yang obesiti serta pekerja buruh dan petani juga berisiko tinggi mendapat osteoarthritis pada usia muda kerana penggunaan sendi lutut berlebihan.”

PEMAIN BOLA TURUT DISERANG

Namun, sakit ini bukan sekadar menyerang warga emas, kerana menurut Rizal, golongan aktif bersukan, individu yang obesiti serta pekerja buruh dan petani juga berisiko tinggi mendapat osteoarthritis pada usia muda kerana penggunaan sendi lutut berlebihan.

“Satu kajian yang dibuat menemukan lebih 80 peratus pemain bola sepak profesional diserang osteoarthritis lutut selepas bersara dan jumlah ini jauh lebih tinggi berbanding populasi biasa. Osteoarthritis juga mempunyai komponen genetik, bermaksud ia penyakit yang boleh diwarisi,” jelasnya.

SAKIT lutut boleh menyerang individu dari semua peringkat usia.

TANDA AWAL

Menurut beliau, simptom utama osteoarthritis adalah kesakitan pada sendi yang terjejas. Kebiasannya, pada peringkat awal, kesakitan dialami tidak teruk dan pesakit masih boleh melakukan aktiviti seperti biasa.

Namun, jika dibiarkan tanpa rawatan awal, keadaan boleh menjadi parah yang mana kaki pesakit mungkin membengkok dan pergerakan lutut menjadi terbatas dan keras. Selain itu, jelasnya, pesakit juga cenderung mengalami kesakitan teruk setiap kali melangkah.

TIPS

SAKIT SENDI LUTUT

- » Kurangkan beban pada lutut, elak sukan seperti berlari sebaliknya gantikan dengan aktiviti berkeyuh atau berenang.
- » Kawal diet dan kurangkan berat badan.
- » Dapatkan nasihat doktor mengenai ubat dan supplemen yang boleh mengurangkan kesakitan.
- » Jika sakit melarat, pembedahan sendi lutut mungkin perlu dilakukan.