



Penggunaan Akupresur untuk Nyeri karena Osteoarthritis Lutut

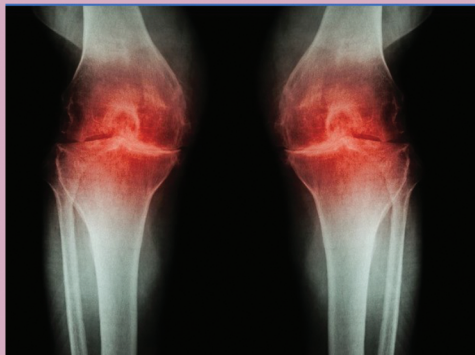
Persembahan dari :

Poliklinik Akupunktur Medik RSCM

Lantai 3 Gedung URJT

Jln. Pangeran Diponegoro no. 71

Telp : 021 – 3918470



Osteoarthritis lutut adalah penyakit peradangan kronik pada sendi lutut. Keluhan OA ditandai dengan nyeri, kaku pagi hari dan terbatasnya gerak sendi.

Diagnosis ditegakkan melalui pemeriksaan radiologi untuk membantu menentukan derajat OA.



Faktor-faktor risiko osteoarthritis lutut, antara lain :

- ⇒ penggunaan sendi berlebihan
- ⇒ jenis kelamin
- ⇒ Usia
- ⇒ obesitas,
- ⇒ keturunan.

Pengendalian Nyeri pada Osteoarthritis

Osteoarthritis tidak bisa disembuhkan, tapi ada cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sehingga penderita tetap bisa beraktivitas dan menjalani kehidupan normal, antara lain:

- ⇒ Menurunkan berat badan
- ⇒ Menjalani fisioterapi dan/atau terapi okupasi.
- ⇒ Menggunakan alat khusus untuk membantu mengurangi rasa sakit saat berdiri, berjalan, dan beraktivitas.
- ⇒ Mengonsumsi obat-obatan, seperti obat pereda sakit dan antidepresan.
- ⇒ Operasi
- ⇒ Akupresur : teknik penekanan dengan jari pada titik-titik akupunktur yang dapat menjadi pengganti penusukan jarum akupunktur



Tata cara melakukan akupresur :

1. Penekanan menggunakan ibu jari tangan
2. Penekanan dilakukan selama 30 hitungan. Dapat dilakukan berulang-ulang dalam sehari
3. Penekanan dengan jari yang diberikan hendaknya hingga sepertiga bagian ujung kuku berwarna putih
4. Penekanan dilakukan pada



Lokasi terletak di cekungan bawah sisi dalam tempurung lutut (EX-LE4)

Lokasi di pertengahan bagian atas tempurung lutut (EX-LE2)

Lokasi terletak di cekungan bawah sisi luar tempurung lutut (ST-35)

Cara kerja akupresur

Penekanan pada titik-titik akupresur dapat menstimulasi serabut saraf dan meneruskan rangsang sampai ke otak dan mengaktifasi kompleks Hipofisis-Hipotalamus- Adrenocortical. Yang nantinya akan merangsang pengeluaran kortisol, endorfin dan serotonin. Ketiga senyawa ini yang nantinya akan menimbulkan efek relaksasi, antinyeri dan peningkatan stamina tubuh.

Referensi

1. CDC. Osteoarthritis (OA) [Internet]. 2020 [cited 2022 Aug 18]. Available from: <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/osteoarthritis.htm#:~:text=What are the risk factors for OA%3F,developing OA increases with age.>
2. Darmawan J. Osteoarthritis [Internet]. Alomedika. [cited 2022 Aug 18]. Available from: <https://www.alomedika.com/penyakit/reumatologi/osteoarthritis>
3. Mehta P, Dhapte V, Kadam S, Dhapte V. Contemporary acupressure therapy: A droit cure for painless recovery of therapeutic ailments. J Tradit Complement Med [Internet]. 2017;7(2):251–63. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
4. Indah N, Mihardja H. MATERI INTI 2 PEMANFAATAN AKUPRESUR. In DIREKTORAT PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL KEMENTERIAN KESEHATAN; 2021.

Jadwal poliklinik Akupunktur :

Setiap hari Senin – Jumat

Pukul 08.00 – 12.00

<https://akupunkturmedikfkuirscm.com>