Seri terapi fisik di rumah – Bahu Beku

Isi artikel ini merupakan terjemahan, dan versi Bahasa Cina lah yang berlaku.

Apa itu Bahu Beku?

"Bahu Beku", nama ilmiahnya adalah "Adhesive Arthritis". Karena jaringan lunak di sendi bahu, seperti kapsul, synovial bursa, dan otot sendi mengalami perubahan patologi, yang menyebabkan peradangan dan nyeri pada sendi bahu, dan terjadi adhesi pada kapsul artikuler, bahu akan menjadi kaku, dan aktivitasnya pun terbatas, dan karena itu disebut "bahu beku." Penyakit ini juga dikenal sebagai "bahu usia 50-an" karena lebih sering terjadi di kalangan wanita paruh baya.

Apa penyebab umumnya?

Penyebab Bahu Beku tidak diketahui dan spontan. Beberapa faktor tertentu dapat meningkatkan resiko penyakit, seperti pekerjaan yang menarik otot berulang-ulang, trauma, dan fraktur humerus. Penyakit ini lebih umum terjadi di kalangan usia 40 hingga 60, dan lebih sering terjadi pada wanita dan penderita diabetes.

Apa gejala klinisnya?

- Nyeri bahu, dan rasa nyeri dapat menyebar ke lengan atas jika parah, dan terlebih lagi saat

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

beraktivitas, di malam hari atau saat cuaca dingin.

- Pergerakan sendi bahu terbatas dan lengan tidak dapat diangkat
- Bahu Beku dapat dibagi menjadi 3 tahap
    1. Tahap nyeri: rasanya nyeri berangsur-angsur meningkat dan aktivitas sendi terpengaruhi
    2. Tahap beku: Rasa nyeri menghilang, namun kekakuan bahu membatasi pergerakan
    3. Tahap mencair: Nyeri umum pada sendi bahu dan jangkauan aktivitas telah meningkat

Apa perawatannya?

1. Perawatan medis
    - Obat-obatan oral yang diresepkan dokter meliputi pereda rasa nyeri dan obat non-steroidal anti-inflammatory
    - Suntikan lokal berisi steroid yang diencerkan
2. Operasi
3. Fisioterapi

Layanan meliputi:

Perawatan anti radang dan analgesik (seperti kompres dingin dan panas, ultrasound, terapi shock wave, terapi saraf elektrik transkutan, dll.), akupunktur, terapi tangan, pijatan, peregangan, latihan otot, latihan fungsional, saran untuk beradaptasi dalam pekerjaan, koreksi postur, perawatan di rumah dan latihan perawatan mandiri, dll.

Bagaimana cara menangani Bahu Beku?

1. Antifilogistik dan analgesik
    - Nyeri bahu parah menyebabkan rasa panas dan pembengkakn – tempelkan kompres dingin selama 15 menit (jika Anda memiliki penyakit jantung, hindari menempelkan pada bahu kiri)
    - Nyeri ringan dan panas – tempelkan kompres panas selama 15 menit
2. Jaga dan tingkatkan jangkauan pergerakan bahu
    - Selama tahap nyeri, lakukan olahraga dengan hati-hati dan hindari menyentuh area yang nyeri

A. Latihan pendulum: miringkan tubuh ke depan dan gunakan gravitasi untuk mengayunkan tangan yang terpengaruhi ke depan dan ke belakang atau ke kiri dan ke kanan. 3-4 set per

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

hari, 5-10 menit untuk setiap tindakan dalam satu set

B. Latihan bantuan: Gunakan tangan yang sebelah untuk membantu mengangkat tangan yang terpengaruhi. 3 set per hari, 20 kali per set

C. Latihan panjat dinding: menghadap ke dinding, panjat dinding naik dan turun dengan jari sedapat mungkin, dan perlahan-lahan panjat lalu jatuhkan. 3 set, 20 kali per set

Setelah peradangan dikendalikan, rasa nyeri akan berangsur-angsur mereda, namun kekakuan sendi bahu akan membatasi pergerakan. Tujuan latihan: Meningkatkan aktivitas bahu dan kembali ke jangkauan normal.

1. **Latihan bilah bambu dan handuk**
   Gunakan bilah bambu untuk latihan mengangkat bahu, meregang di depan tubuh, meregang di punggung. 3 set per hari, 20 kali per set.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

2. **Latihan kekuatan bahu**
   Gunakan beban angkat atau karet gelang untuk diangkat atau diturunkan, perlahan-lahan, 3 set per hari, 20 kali per set.

3. **Latihan otot dengan memutar bahu**
   Berbaring menyamping sambil memegang beban angkat, siku ditekuk 90 derajat dengan lengan menempel di samping tubuh, dorong bahu ke depan, rileks dan ulangi. 3 set per hari, 20 kali per set.

Tips untuk kehidupan sehari-hari

1. Jaga agar postur tubuh benar dan hindari punggung membungkuk.
2. Tidur menyamping dan hindari berbaring di atas sisi yang terpengaruhi.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

3. Kenapakan pakaian dengan tangan yang terpengaruhi dahulu, lepaskan pakaian dengan tangan yang tidak terpengaruhi.

4. Seka punggung dengan handuk panjang saat mandi, dan gunakan tangan yang tidak terpengaruhi untuk membantu membersihkan tubuh.

5. Benda-benda yang sering digunakan di rumah perlu disimpan di tempat yang mudah diakses dan tidak di tempat yang tinggi. Jika perlu, gunakan alat bantu yang tepat, seperti tangga atau bangku, untuk menghindari terlalu sering menaikkan lengan.

6. Hindari mengangkat benda-benda berat dan gunakan alat bantu yang tepat seperti troli jika perlu.

7. Istirahat dan latihan yang cukup untuk mengurangi rasa tidak nyaman.

Saran di atas hanya sebagai rujukan. Jika Anda memiliki pertanyaan, silahkan hubungi ahli fisioterapi

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved